**Wpływ słońca na skórę – musisz to wiedzieć przed wakacjami!**

**Tegoroczne lato zapowiada się słonecznie i gorąco. Zanim jednak ruszymy z leżakiem lub ręcznikiem na plażę, zastanówmy się, w jaki sposób powinniśmy chronić skórę przed negatywnym działaniem słońca.**

**Tegoroczne lato zapowiada się słonecznie i gorąco. Zanim jednak ruszymy z leżakiem lub ręcznikiem na plażę, zastanówmy się, w jaki sposób powinniśmy chronić skórę przed negatywnym działaniem słońca.**

Moda na piękną opaleniznę na stałe zagościła w naszych sercach już w ubiegłym stuleciu. Brązowy odcień skóry jest kojarzony z witalnością, siłą i zdrowiem. Czy słusznie? Nie do końca. Specjaliści co roku alarmują, aby chronić skórę przed zbyt długą ekspozycją na promienie słoneczne.

 **Słońce – wróg, czy przyjaciel?**

 Przez cały sezon jesienno-zimowy narzekamy na brak słońca i dolegliwości, które temu towarzyszą. Jesteśmy przygnębieni, apatyczni, nasza skóra wygląda na zmęczoną. Słońce działa korzystnie na nasze samopoczucie, pozwala lepiej wyregulować cykl dobowy organizmu, a tym samym poprawia jakość snu i motywuje do aktywności fizycznej. Dzięki niemu organizm produkuje witaminę D, która jest potrzebna do zachowania prawidłowej masy kostnej. Jednak, jak mówią…

**Co za dużo, to niezdrowo**

 Opalanie się, czyli celowa ekspozycja skóry na promienie słoneczne, niekorzystnie wpływa na nasz wygląd i zdrowie. Bardzo ważne jest chronienie skóry przed nadmiernym działaniem słońca poprzez stosowanie kremów z filtrami.

 *Zdrowie jest najważniejsze i nie należy ulegać niebezpiecznym trendom. Zwiększona ilość melaniny w skórze widoczna jako opalenizna stanowi ochronę dla organizmu przed poparzeniami słonecznymi jak i posłonecznymi uszkodzeniami w obrębie DNA. Należy jednak pamiętać, że u osób z jasną karnacją ochrona ta jest znacznie mniejsza, co prowadzi do zwiększonego ryzyka wystąpienia nowotworów skóry jak i objawów fotostarzenia. Promieniowanie UV wpływa negatywnie na włókna kolagenowe odpowiedzialne za jędrność skóry oraz powoduje zwiększoną utratę wody, co w konsekwencji prowadzi do wcześniejszego pojawiania się zmarszczek*. – tłumaczy dr n.med. Marek Kot, specjalista dermatolog z sieci placówek medycznych Salve w Łodzi.

**Efekt odwrotny, od zamierzonego**

 Długotrwałe wystawianie skóry na działanie słoneczne może skończyć się naprawdę boleśnie. Najbardziej dokuczliwe są **oparzenia słoneczne**, które powodują silne pieczenie i ból. W bardzo zaawansowanych sytuacjach dochodzi do pojawienia się stanu zapalnego i pęcherzy, a w późniejszym etapie do pogrubienia i nadmiernego złuszczania się skóry. Przykrą, niechcianą konsekwencją opalania się mogą być także **przebarwienia skóry** **w postaci plam lub znamion**. Do zmian posłonecznych należą również **brodawki łojotokowe**, czyli dość duże, brązowe, wypukłe zmiany skórne, które na szczęście nie stanowią zagrożenia onkologicznego. Ich pojawienie się jest związane z predyspozycją genetyczną jak i z ekspozycją na promieniowanie UV. Jednak w przypadku wystąpienia asymetrycznych, nierównomiernie zabarwionych, wypukłych zmian o średnicy powyżej 5mm z postrzępionym brzegiem należy zgłosić się na konsultację dermatologiczną w celu wykonania badania dermatoskopowego. Dermatoskop umożliwia obejrzenie zmiany skórnej w powiększeniu i dokładne przeanalizowanie jej struktur, dzięki czemu można już we wczesnym etapie zdiagnozować największe zagrożenie jakie stanowi **czerniak**, czyli nowotwór o dużej złośliwości.

 *Nowotwór złośliwy skóry, nazywany czerniakiem, wykryty we wczesnym etapie jest wyleczalny, a jego leczenie opiera się na metodach chirurgicznych, które nie są tak bardzo obciążające dla organizmu jak chemio- czy radioterapia. Kluczowe jest dokładne obserwowanie znamion – niepokojące zmiany takie jak czerwona czy biała obwódka, zmiana kształtu czy barwy, uwypuklanie się, nieregularność brzegu, podkrwawianie czy zaburzenia czucia w obrębie zmiany powinny od razu stanowić sygnał do odbycia konsultacji z lekarzem dermatologiem. Specjalista oceni, czy znamię stanowi zagrożenie i ewentualnie zleci usunięcie chirurgiczne z późniejszym wykonaniem badania histopatologicznego w celu potwierdzenia diagnozy* – dodaje dermatolog z Salve w Łodzi.

**Jak się chronić?**

 Najlepszym przyjacielem człowieka w czasie lata, jest krem z filtrem UV. Konieczne jest codzienne stosowanie kremu chroniącego przed zbyt mocnym promieniowaniem słonecznym oraz częsta jego aplikacja na skórę, nawet co 30-40 minut w przypadku bardzo dużego nasłonecznienia. Twarz można dodatkowo osłonić nosząc okulary przeciwsłoneczne z zaimplementowanymi filtrami UV – w ten sposób zostanie zabezpieczona delikatna skóra wokół oczu.

 **W SKRÓCIE**:

 **Negatywne działanie słońca:**

l Szybsze starzenie się skóry,

l zmarszczki,

l przebarwienia,

l oparzenia,

l brodawki łojotokowe,

l większe ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy skóry.

 **Kilka wskazówek:**

l Codziennie stosuj krem z filtrem,

l chroń oczy nosząc okulary przeciwsłoneczne,

l na urlop zabierz ze sobą środek na oparzenia,

l niepokojące zmiany skórne skonsultuj z lekarzem.