7 SPOSOBÓW NA SŁOŃCE

LATO A CZERNIAK I RAKI SKÓRY - UNIKAJ NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA PROMIENIE SŁONECZNE

Polska Liga Walki z Rakiem

7 SPOSOBÓW NA SŁOŃCE

LATO A CZERNIAK I RAKI SKÓRY - UNIKAJ NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA PROMIENIE SŁONECZNE

Polska Liga Walki z Rakiem

7 punktów o bezpiecznym przebywaniu na słońcu:

1. Pamiętaj o aplikacji odpowiedniej ilości kremu SPF - według zaleceń jest to 2mg na cm^2 skóry. Dlaczego akurat 2mg na cm^2? Takich ilości używa się w testach dermatologicznych zgodnych z normą ISO 24444 wg. których sprawdza się wysokość filtrów SPF.

2. Pamiętaj o reaplikacji kremu SPF (najlepiej co 2 godziny - minimalnie 3 razy dziennie: po pracy, ćwiczeniach czy po wyjściu z wody).

3. Pamiętaj o nakładaniu kremu SPF na okolice oczu, powieki oraz uszy (nowotwory powiek stanowią od 5 do 10% wszystkich złośliwych nowotworów skóry).

4. Pamiętaj, że szyby nie chronią przed promieniowaniem UV. Krem SPF nakładamy nawet gdy spędzamy dzień w pomieszczeniu lub w samochodzie.

5. Pamiętaj, że nałożenie SPF nie sprawi, że możesz przedłużyć swoja ekspozycje na promieniowanie słoneczne.

6. Pamiętaj o używaniu okularów słonecznych z filtrem UV.

7. Pamiętaj o noszeniu ubrań zakrywających ramiona i plecy (zwłaszcza w godzinach 10.00-16.00).

Wiedza na temat promocji rozwoju nowotworów skóry po ekspozycji na promieniowanie UV jest powszechnie znana. Jednak czy przekłada się na nasze codzienne postępowanie podczas miesięcy wakacyjnych i urlopów? Wzrost częstości nowotworów skóry obserwowany w czasie ostatnich dekad pozwala w to wątpić. Oprócz zapominania o konieczności ochrony przeciwsłonecznej przyczyną może być fakt, iż słoneczne lato poprawia nastrój, działa przeciwdepresyjnie. Z pewnością ma to istotne znaczenie w czasie pandemii COVID i po niej, w którym to infekcje wirusem nasiliły lub wywołały depresyjne dolegliwości u znacznej części społeczeństwa. Z tych powodów pragniemy przypomnieć kilka istotnych aspektów ochrony przeciwsłonecznej.

Zalecenie 1

Pamiętaj o aplikacji odpowiedniej ilości kremu SPF (według zaleceń jest to 2mg na cm^2 skóry. Dlaczego akurat 2mg na cm^2? Takich ilości używa się w testach dermatologicznych zgodnych z normą ISO 24444 wg. których sprawdza się wysokość filtrów SPF)

Urlopowicze wciąż zapominają, że ochrona przeciwsłoneczna nie polega na jednorazowym posmarowaniu się kremem z filtrem. Krem z współczynnikiem SPF (ang. Sun Protection Factor) min. 30 aplikujemy 20 minut przed wyjściem z domu, a później co ok. 2- 3 godziny (wg Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, PTDerm – nie rzadziej niż co 2 godziny), przy czym jeśli kąpiemy się – to także po wyjściu z morza czy jeziora. Ważna jest też ilość stosowanego kremu: 2mg/cm^2 skóry. Ta ilość wynika z faktu standaryzacji oceny współczynnika SPF. W rzeczywistości stosujemy najczęściej połowę lub nawet mniej kremu z filtrem - więc realnie współczynnik SPF jest niższy. Dlatego istnieje konieczność regularnych reaplikacji kremu. Trudno odmierzyć wartość 2mg/cm^2 na plaży, więc Amerykanie sugerują aby 30ml kremu, które mieści się w zagłębieniu dłoni – rozsmarować jednorazowo na całą skórę. Znana jest też reguła łyżeczki do herbaty: 1 łyżeczka do herbaty odpowiada ok. 5 ml kremu czy emulsji - powinna być zaaplikowana na powierzchnię twarzy, głowy i szyi.

Zalecenie 2

Pamiętaj o reaplikacji kremu SPF

(najlepiej co 2 godziny - minimalnie 3 razy dziennie: po pracy, ćwiczeniach czy po wyjściu z wody)

Koniecznie należy aplikować również filtr na powieki i małżowiny uszne, gdyż te okolice są również miejscem rozwoju raków i czerniaków. Kolejna 1 łyżeczka na oba ramiona i przedramiona, 2 łyżeczki na tułów (przód i tył) i po 2 łyżeczki na każdą nogę – wraz z grzbietami i bocznymi powierzchniami stóp. Nie przestrzeganie tej zasady sprawia, iż nasi pacjenci przychodzą do nas zniechęceni, ponieważ pomimo aplikacji kremu z filtrem (w zbyt małej ilości lub zbyt rzadko) oparzyli skórę. Ważna jest więc ilość i częstość!

Zalecenie 3

Pamiętaj o nakładaniu kremu SPF na okolice oczu, powieki oraz uszy

(nowotwory powiek stanowią od 5 do 10% wszystkich złośliwych nowotworów skóry)

Istotna też jest pora dnia, w której przebywamy „na słońcu”. Należy ograniczać przebywania na słońcu w godzinach 10.00-14.00 (wg PTDerm). Trzeba też pamiętać, że nie jesteśmy chronieni, jeśli w tym czasie wejdziemy do wody. Woda odbija promieniowanie, a więc powierzchnia skóry nad wodą jest poddana wzmożonej ekspozycji. Promieniowanie UV przenika też do ponad pół metra w głąb wody. Niebezpieczne dla skóry mogą być również wycieczki wysokogórskie – im wyżej tym natężenie promieniowania UV wyższe np. na wysokości 3000 m n.p.m 1,5 raza w zakresie UVA i 2 razy w zakresie UVB na wysokości 3000 m n.p.m. W Polsce góry są niższe, ale każde 100m wzwyż to wyższe natężenie UV. A więc nie tylko nad morzem musimy chronić się przed UV i stosować kremy z filtrem.

Zalecenie 4

Pamiętaj, że szyby nie chronią przed promieniowaniem UV

Krem SPF nakładamy nawet gdy spędzamy dzień w pomieszczeniu lub w samochodzie

Kremy z filtrem powinniśmy stosować nie tylko na plaży czy spacerze. Warto aplikować je przed wyjściem do pracy oraz przed wyjściem z pracy. Co więcej – nie powinniśmy rezygnować z kremu z filtrem jeśli nie wychodzimy z domu lub spędzamy czas w podróży w samochodzie. Udowodniono, że promieniowanie UVA przenika przez szyby – z tego powodu zawodowi kierowcy prowadzący auta w ruchu prawostronnym mają większe uszkodzenia posłoneczne skóry lewego policzka – bliższego szybie w aucie. Znane są przypadki zaostrzeń trądziku różowatego u osób siedzących przodem do okna w pracy – a przyczyną tego jest ekspozycja na UV. Skóra eksponowana także przez szybę na UV staje się pstra – jak skorupka przepiórczego jaja – to znak, że nie chroniliśmy się wystarczająco w życiu przed słońcem. Reasumując - regularna ekspozycja na UV przez szyby bez ochrony filtrami również sprzyja rozwojowi raków i czerniaka.

Zalecenie 5

Pamiętaj, że nałożenie SPF nie sprawi, że możesz przedłużyć swoja ekspozycje na promieniowanie słoneczne

Część osób obawia się, że stosowanie kremów z filtrem o wysokich współczynnikach ochrony hamuje produkcję witaminy D. Teoretycznie byłoby to możliwe gdybyśmy stosowali nakazane 2mg/cm^2 - ale dane kliniczne przeczą temu zjawisku. A więc stosowanie kremów z filtrem nie wpłynie negatywnie na syntezę witaminy D, nie sprzyja rozwojowi osteoporozy czy wtórnej niedoczynności przytarczyc. Nie zaleca się wydłużania czasu ekspozycji na światło słoneczne celem zwiększenia produkcji witaminy D ze względu na wspomniane na początku ryzyko rozwoju nowotworów skóry.

Zalecenie 6

Pamiętaj o używaniu okularów słonecznych z filtrem UV

Szczególną uwagę powinniśmy poświęcić ochronie przeciwsłonecznej dzieci. Wiadomo bowiem, iż u osób, które uległy oparzeniu w dzieciństwie ryzyko rozwoju czerniaka jest wyższe. A więc stosujmy kremy z filtrem również u dzieci. Skóra dzieci do 3. roku życia zawiera mniej melaniny, jest niedojrzała immunologicznie, a więc „nie broni" się tak jak u osób dorosłych. Skóra dzieci wykazuje zwiększoną utratę przeznaskórkową wody. Promieniowanie UV przenika głębiej w skórę niż u osób dorosłych, co może prowadzić do mutacji komórek macierzystych i w przyszłości sprzyjąć procesowi nowotworzenia. Pediatrzy amerykańscy nie zalecają ekspozycji na słońce niemowląt przed 6 miesiącem życia, a australijscy – przed ukończeniem roku. Należy stosować filtry chroniące przed UVA i UVB, przy czym do 2 roku życia zalecane są filtry fizyczne (mineralne).

Zalecenie 7

Pamiętaj o noszeniu ubrań zakrywających ramiona i plecy oraz kapeluszy

Zwłaszcza w godzinach 10.00-16.00

Należy także pamiętać, że oprócz kremów z filtrem należy stosować okulary przeciwsłoneczne z gwarancją ochrony przeciw UV. Warto też nosić kapelusz oraz ubrania zakrywające plecy i ramiona, o których podczas codziennej aplikacji kremów z filtrem zapominamy lub rezygnujemy z ich smarowania z powodu trudności w dostępie do każdej części skóry. Nie wszyscy jesteśmy wystarczająco gibcy, by sięgnąć do pośrodkowej części pleców między łopatkami. Czasem trudność wynika z faktu posiadania bardzo rozbudowanych mięśni ramion. Tak czy inaczej – prośmy wówczas o pomoc.

Uzbrojeni w te informacje mamy szansę uchronić się przed czerniakiem i rakiem skóry. Wystarczy wiedzę wdrożyć w czyn – co jako dermatolog sobie i Państwu zalecam.

Autor

Autorka artykułu: Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Sokołowska-Wojdyło, Katedra i Klinika Dermatologii, Wenerologii i Alergologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Bibliografia

1. Narbutt J, Wolska, H, Kaszuba A, Langner A, Lesiak A, Maj J, Reich A, Rudnicka A, Zegarska B. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Część 2: Stosowanie preparatów zawierających filtry UV Dermatol Rev/Przegl Dermatol 2018, 105, 30–40

2. Narbutt J, Wolska, H, Kaszuba A, Langner A, Lesiak A, Maj J, Reich A, Placek W, Rudnicka A, Zegarska B. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Część 1: Stosowanie preparatów zawierających filtry UV Dermatol Rev/Przegl Dermatol 2018, 105, 19–29

Polska Liga Walki z Rakiem

Fundacja Polska Liga Walki z Rakiem jest niezależną ekspercką organizacją pozarządową, realizującą zadania w obszarze zdrowia publicznego, polityki zdrowotnej, edukacji i polityki społecznej.

Podstawę programową działań Fundacji stanowi Strategia Walki z Rakiem w Polsce 2015-2024, polski „Cancer Plan", zawierający 101 działań, które mają zapewnić realizację 31 celów w 5 głównych obszarach:

- organizacji i zarządzaniu systemem zwalczania chorób nowotworowych,
- nauce i badaniach nad rakiem,
- profilaktyce, diagnostyce i leczeniu oraz jakości życia w trakcie i po zakończeniu terapii onkologicznej.

Fundacja Polska Liga Walki z Rakiem
Adres: 00-079 Warszawa, ul. Krakowskie Przedmieście 79
KRS: 0000567698 NIP: 5252624493
Nr konta: 43 1050 1025 1000 0090 3068 0012 (ING)

Polska
Liga
Walki
z Rakiem

Partnerzy akcji:

Roche

AstraZeneca

Objęcie patronatem:

Akademia Czerniaka