

Jak nie dopuścić do poparzeń, słońecznych?

Nadmierne opalanie nie jest zbyt zdrowe dla ludzkiej skóry, ani bezpieczne dla całego organizmu. Człowiek łatwo się przegrzewa, co prowadzi do udaru słonecznego, który może być nawet śmiertelny. Promienie słoneczne, a także ciwne zawarte w nich promieniowanie ultrafioletowe mają... zgnębny wpływ na żywe organizmy. Promieniowanie UV może być przyczyną załammy, które wpływają na strukturę skóry, powodując jej szybsze starzenie, jest przyczyną... czerniaka... występowania raka skóry, czyli czerniaka złośliwego. Aby uniknąć poparzeń, słońecznych należy jak najmniej wystawiać odsłonięte ciało na działanie promieni słonecznych. Największe promieniowanie UV występuje w godzinach południowych, a więc należy unikać słońca od około 11 do 16. Nieodłączne w walce z poparzeniami słonecznymi są wszelkie kremy z filtrem. Używając ich powinni wszyscy wychodzić na zewnątrz w czasie mocnego nasłonecznienia. Trzeba pamiętać, że promienie słoneczne są... groźne nie tylko latem, ale także zimą, kiedy spada do niego, a jego promienie odbijają... promienie UV i w ten sposób można się opalić. Opalić się można również w wydawałoby się bezpiecznym cieniu. Wysokość wybranego filtra zależy od typu karnacji skóry. Każda osoba o różnym rodzaju skóry, choć raz przekonała się o zgnębnych skutkach bezostrożnego opalania. Kremy ochronne z filtrem bezwzględnie powinny używać również niemowlęta i małe dzieci, ponieważ ich skóra jest o wiele cieńsza i wrażliwsza niż dorosłego człowieka. Odpowiednie filtry dla maluchów to te, powyżej 50, ale należy zwrócić uwagę czy posiada on atest Instytutu Matki i Dziecka. Smarować się należy około 30 minut przed wyjściem na słońce, ponieważ krem musi dobrze wniknąć w skórę. Nawet, jeżeli planuje się opalenie należy smarować się olejkami do opalania z zawartymi w składzie filtrami. Minimalny filtr przy bezpiecznym opalaniu to 15. Ważne jest również stopniowe opalanie. Nie należy pierwszego dnia opalać się dłużej niż 30 minut. Najlepiej każdego dnia przeprowadzać takie seanse unikając w ten sposób poparzeń, a stopniowe opalanie sprawia, że opalenizna jest bardziej trwała. Dobrym, lecz ostatnio krytykowanym przez lekarzy sposobem na bezpieczną opalenizną jest wizyta w solarium. Przyda się ona osobom, które np. wybierają się na wakacje do słonecznych krajów. Dwukrotna wizyta w solarium po około 10 minut powinna trochę przygotować skórę na intensywne kąpiele słoneczne.

About the Author

Autor: Maja

Source: <http://www.dolina-mlodosci.pl>