



ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑΜΑΣ

ΦΑΚΕΛΟΣ «ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ»

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΛΙΑΔΑ ΚΛΑΓΚΟΥ

Ηλίου φαεινότερον!

ΟΛΑ ΟΣΑ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ
ΑΠΟΛΑΥΣΕΤΕ ΤΗ
ΖΕΣΤΗ «ΑΓΚΑΛΙΑ»
ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ
ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ.

Κάθε χρόνο, τέτοια εποχή οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για τις αποστάσεις που πρέπει να κρατάμε από τον ήλιο. Σύμφωνα με έρευνες, ο λόγος που κάνει μια μεγάλη μερίδα γυναικών να αποζητούν την ηλιοθεραπεία και να ξεχύνονται στις παραλίες από τις πρώτες ζεστές μέρες της σεζόν είναι διότι αντιμετωπίζουν την έκθεση στον ήλιο ως ένα είδος ανταμοιβής, που προσφέρουν στον εαυτό τους έπειτα από έναν πολύ απαιτητικό χειμώνα γεμάτο υποχρεώσεις. Αν και γνωρίζουν ότι το μαύρισμα είναι εξ ορισμού βλαβερό για την επιδερμίδα και ότι η ηλιοθεραπεία δεν είναι υγιής συνήθεια, πιστεύουν πως, αφού τους υπόλοιπους δέκα μήνες του χρόνου δεν έχουν εκτεθεί στον ήλιο, δεν θα υπάρχει πρόβλημα να το «ρίξουν έξω» στις διακοπές. Κι όμως, τα στοιχεία δείχνουν ότι αυτή η εναλλαγή μεταξύ του καλοκαιρινού μαυρίσματος, της χειμερινής «επαναφοράς» της επιδερμίδας και ξανά του μαυρίσματος μπορεί να πολλαπλασιάσει τον κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος, δεδομένου ότι οι βλάβες που προκαλεί η ηλιακή ακτινοβολία δρουν σωρευτικά. Γι' αυτούς τους λόγους, οι ειδικοί δεν παύουν να επιμένουν στη ζωτική σημασία της σωστής αντηλιακής προστασίας. Μάλιστα, η Ευρωπαϊκή Ένωση ασχολήθηκε ενεργά με το θέμα, εκδίδοντας μια σύσταση για τη βιομηχανία των αντηλιακών,

με στόχο η σήμανση των συγκεκριμένων προϊόντων να είναι σαφής και κατανοητή για τον καταναλωτή.

Η «ακτινογραφία» της ακτινοβολίας

Όπως είναι γνωστό, ο ήλιος παράγει ένα ευρύ φάσμα ακτινοβολιών: τις υπέρυθρες, το ορατό φως και τις υπεριώδεις. Η υπεριώδης ακτινοβολία (UV) είναι κυρίως αυτή που επηρεάζει το δέρμα και τα μάτια, και συνδέεται με την εμφάνιση σοβαρών παθήσεων, όπως ο καρκίνος του δέρματος. Συγκεκριμένα, χωρίζεται σε τρεις τύπους:

* Τη UVA, η οποία αποτελεί το 95% της ακτινοβολίας UV που φτάνει στην επιφάνεια της Γης. Δεν προκαλεί άμεσα ηλιακό έγκαυμα, αλλά διεισδύει βαθύτερα στο δέρμα, προκαλώντας ηλιακή ελάτωση, γήρανση, ρυτίδες και καφέ κηλίδες, ενώ παίζει ρόλο και στην καρκινογένεση (δεν είναι άλλωστε τυχαίο ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση απαιτεί πλέον τα αντηλιακά να προστατεύουν και από την ακτινοβολία UVA).

* Τη UVB, η οποία ενοχοποιείται για το ηλιακό έγκαυμα, το μαύρισμα και για μακροχρόνιες επιπτώσεις, όπως ο δερματικός καρκίνος.

* Τη UVC, μια ιδιαίτερα επικίνδυνη ακτινοβολία, που όμως εγκλωβίζεται από το όζον, το οξυγόνο και το νερό της ατμόσφαιρας και δεν φτάνει ποτέ στη Γη.

Βρείτε τον τύπο σας

Κάθε επιδερμίδα έχει διαφορετική συμπεριφορά απέναντι στην ηλιακή ακτινοβολία. Αυτή η συμπεριφορά καθορίζεται από τα φυσικά χαρακτηριστικά της, δηλαδή από το φωτότυπό της. Έχει σημασία να γνωρίζετε ποιος είναι ο δικός σας φωτότυπος, γιατί μόνον έτσι μπορείτε να είστε σίγουροι ότι παίρνετε τα σωστά μέτρα προστασίας απέναντι στη βλαπτική επίδραση του ήλιου. Διακρίνονται έξι φωτότυποι, ανάλογα με το χρώμα του δέρματος, το χρώμα των μαλλιών, την ευαισθησία στο ηλιακό έγκαυ-

μα και την ευκολία στο μαύρισμα. Ο πίνακας που ακολουθεί είναι ενδεικτικός. Πριν φύγετε για διακοπές, καλό θα είναι να επισκεφθείτε το δερματολόγο σας, ο οποίος θα σας προτείνει τον σωστό δείκτη προστασίας, θα ελέγξει το δέρμα σας και θα σας επισημάνει τους κινδύνους που διατρέχει από την έκθεση στον ήλιο.

* **Φωτότυπος I:** Αφορά άτομα που έχουν κόκκινα ή πολύ ξανθά μαλλιά και λευκό χρώμα δέρματος, που καίγονται σχεδόν πάντα από τον ήλιο και δεν μαυρίζουν ποτέ.



Τι αλλάζει στα αντηλιακά;

Σύμφωνα με τη σύσταση που εξέδωσε πρόσφατα η Ευρωπαϊκή Ένωση, τα αντηλιακά προϊόντα θα πρέπει στο εξής:

- Να προσφέρουν οποιαδήποτε προστασία τόσο από την ακτινοβολία UVB, όσο και από τη UVA. Μάλιστα, η δηλωμένη UVA προστασία θα πρέπει να καλύπτει τουλάχιστον το 1/3 της συνολικής προστασίας που παρέχει το αντηλιακό.
- Να μην αναγράφουν στις συσκευασίες ισχυρισμούς όπως: «100% προστασία από τον ήλιο», «Sunblock», «Προστασία όλη την ημέρα», «Total protection», «Δεν χρειάζεται επανάληψη στην επάλειψη του προϊόντος».
- Να αναφέρουν στις συσκευασίες τους ότι δεν προσφέρουν απόλυτη προστασία από τον ήλιο. Επίσης, να αναγράφουν προειδοποιήσεις και συμβουλές για την ασφάλεια των καταναλωτών (σε συνδυασμό με τη χρήση των προϊόντων). Για παράδειγμα: «Μην μένετε πολλή ώρα στον ήλιο, ακόμη κι αν φοράτε αντηλιακό προϊόν», «Μην αφήνετε τα μικρά παιδιά και τα βρέφη να εκτίθενται άμεσα στον ήλιο», «Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο κρύβει κινδύνους για την υγεία».
- Να αναγράφουν στις συσκευασίες οδηγίες για τη σωστή χρήση των αντηλιακών. Για παράδειγμα: «Χρησιμοποιήστε αντηλιακό πριν από κάθε έκθεση στον ήλιο», «Επαναλάβετε συχνά τη χρήση του αντηλιακού και ειδικά έπειτα από εφίδρωση, κολύμπι ή σκούπισμα με πετσέτα».
- Να αναγράφουν στις συσκευασίες τους οδηγίες για το ποια ποσότητα αντηλιακού προσφέρει τη μέγιστη δυνατή προστασία (δηλαδή 2 mg προϊόντος ανά cm² επιδερμίδας ή 35 γρ. προϊόντος για όλο το σώμα ενός ενήλικα). Επίσης, θα πρέπει να υπάρχει προειδοποίηση ότι η μείωση της ενθεδειγμένης ποσότητας περιορίζει σημαντικά το επίπεδο της προστασίας.
- Σε περίπτωση που το SPF (δείκτης προστασίας) είναι μικρότερος του 6, δεν θα πρέπει να αναγράφουν στη συσκευασία τον όρο «αντηλιακή προστασία».
- Κάθε SPF θα πρέπει να συνοδεύεται υποχρεωτικά από τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό (π.χ., χαμηλή, μεσαία προστασία κ.λπ.) ανάλογα με την κατηγορία στην οποία εμπίπτει. Συγκεκριμένα: Οι δείκτες 6 και 10 αντιστοιχούν σε χαμηλή προστασία, οι δείκτες 12, 20 και 25 σε μεσαία προστασία, οι δείκτες 30 και 50 σε υψηλή προστασία και ο δείκτης 50+ σε πολύ υψηλή προστασία.



Αν ανήκετε σ' αυτόν τον τύπο, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε αντηλιακά με πολύ υψηλή προστασία και να αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο.

*** Φωτότυπος II:** Χρώμα δέρματος ανοιχτόχρωμο, μαλλιά ξανθά, επιδερμίδα που μαυρίζει πολύ δύσκολα, αλλά παίρνει ελαφρύ χρώμα. Και αυτός ο τύπος έχει ανάγκη από υψηλή προστασία και περιορισμό της ηλιοθεραπείας στο ελάχιστο.

*** Φωτότυπος III:** Σ' αυτόν ανήκουν άτομα με καστανά μαλλιά, μέτρια ανοιχτή επιδερμίδα που παίρνει χρώμα από τον ήλιο, αλλά σε καμία περίπτωση δεν μαυρίζει. Η προστασία εδώ πρέπει να είναι υψηλή και η παραμονή στον ήλιο περιορισμένη.

*** Φωτότυπος IV:** Αν έχετε σταρένια επιδερμίδα, σκούρα καστανά μαλλιά, μαυρίζετε εύκολα και σπάνια καίγεστε, ανήκετε σ' αυτόν τον τύπο. Ξεκινήστε τις πρώτες μέρες της ηλιοθεραπείας χρησιμοποιώντας αντηλιακά με υψηλό δείκτη προστασίας. Καθώς περνάνε οι μέρες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαμηλότερο δείκτη, πάντα όμως με μέτρο.

*** Φωτότυπος V:** Αφορά σε άτομα με πολύ σκούρα καστανά μαλλιά και με σκουρόχρωμη επιδερμίδα που μαυρίζει γρήγορα και δεν καίγεται. Η προστασία είναι απαραίτητη, μια που πολλές από τις επιπτώσεις του ήλιου στο δέρμα δεν είναι άμεσα ορατές.

*** Φωτότυπος VI:** Μαλλιά μαύρα, χρώμα δέρματος μαύρο. Αν και αυτός ο τύπος έχει ενισχυμένες άμυνες απέναντι στον ήλιο, δεν σημαίνει ότι η έκθεση μπορεί να γίνεται αλόγιστα.

Φως, περισσότερο φως!

Πριν χαλαρώσετε στην «αγκαλιά» του ήλιου, βεβαιωθείτε ότι έχετε λύσει όλες τις απορίες σας γύρω από τις προθέσεις του.

1. Τι σημαίνει στην πράξη ο δείκτης προστασίας ενός αντηλιακού (SPF);

Είναι ένας αριθμός που καθορίζει το βαθμό προστασίας από την υπεριώδη ακτινοβολία, τον οποίο προσφέρει στο

Τι νέα;

Πρόσφατες έρευνες αποκαλύπτουν περισσότερα στοιχεία για τις αρνητικές επιπτώσεις της έκθεσης στον ήλιο.

Υπάρχει ασφαλές μαύρισμα;

Σύμφωνα με τους ειδικούς, γενετικά τεστ έδειξαν πως μάλλον δεν είναι πιθανόν να μαυρίσουμε χωρίς παράλληλα να προκληθούν αλλοιώσεις στο DNA. Αυτό σημαίνει πως οποιοδήποτε μαύρισμα, ακόμη και το ελάχιστο, ισοδυναμεί με κάποιο βαθμό βλάβης. Αν και ένα μεγάλο ποσοστό αυτής τη βλάβης επιδιορθώνεται από τους φυσικούς μηχανισμούς των κυττάρων, μπορεί να παραμείνει κάποιο «υπόλοιπο» που προκαλεί καφέ κηλίδες, ρυτίδες ή ακόμη και καρκίνο του δέρματος σε πιο σοβαρές περιπτώσεις.

Χτύπησε κόκκινο!

Εκτός από την υπεριώδη ακτινοβολία, το ηλιακό φως περιλαμβάνει και την υπέρυθρη, η οποία αυξάνει τα επίπεδα των ελευθέρων ριζών, καθώς και των ενζύμων που καταστρέφουν τις ίνες κολλαγόνου (οι ειδικοί διεκρινίζουν πως η υπέρυθρη ακτινοβολία που εκπέμπει ο ήλιος είναι πολύ πιο ισχυρή από αυτήν που εκπέμπουν οι συσκευές φωτοθεραπείας που χρησιμοποιούνται για αισθητικούς λόγους). Η τοπική εφαρμογή αντιοξειδωτικών συστατικών φαίνεται πως προσφέρει προστασία: ένα κοκτέιλ εκχυλίσματος από σπόρους σταφυλιού, συνένζυμο Q10 και βιταμίνες C και E περιορίζει κατά 60% τη βλάβη που προκαλεί η υπέρυθρη ακτινοβολία. Το ίδιο αποδείχτηκε πως βοηθούν και τα σκούρα ρούχα, καθώς και τα αντηλιακά προϊόντα με φυσικά αντηλιακά φίλτρα.

Κι όμως αληθινό

Σύμφωνα με έρευνα του Manchester University, το υψηλό οικονομικό status ενός ατόμου διαδραματίζει κάποιο ρόλο στην εμφάνιση μελανώματος (λόγω συνθηκών που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής, όπως παρατεταμένες διακοπές, σολάριουμ, χειμερινό σκι). Επίσης, το κάπνισμα και συγκεκριμένες φαρμακευτικές αγωγές ενοχοποιούνται για το μελάνωμα.

Διπλός κίνδυνος

Όσοι εμφανίζουν καλοήγη καρκίνο του δέρματος έχουν αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξουν μελάνωμα, καρκίνο του στήθους, των πνευμόνων ή του εντέρου, σύμφωνα με έρευνες. Επίσης, όσο πιο μικρός εμφανίσει κάποιος καρκίνο του δέρματος, τόσο πιο μεγάλος είναι ο παραπάνω κίνδυνος.

δέρμα σας το αντηλιακό που επιλέξατε. Για παράδειγμα, αν υπήρχε περίπτωση να μείνετε στον ήλιο για 10 λεπτά χωρίς να πάθετε έγκαυμα, χρησιμοποιώντας ένα αντηλιακό με SPF 15 ο χρόνος αυτός πολλαπλασιάζεται επί 15 (οπότε κινδυνεύετε να πάθετε έγκαυμα σε 150 λεπτά). Προσοχή: αυτά τα νούμερα είναι ενδεικτικά. Πολλοί είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν και κατεβάζουν το όριο, όπως, π.χ., η εφίδρωση ή η ελλιπή ποσότητα προϊόντος που απλώνουμε στο δέρμα μας. Αυτό που θα πρέπει να κάνετε για να είστε σίγουροι είναι να ανανεώνετε το αντηλιακό σας συχνά, οπωσδήποτε κάθε φορά που βγαίνετε από τη θάλασσα, και κυρίως να αποφεύγετε την ηλιοθεραπεία κατά τις επικίνδυνες ώρες (12:00 μ.μ. - 16:00 μ.μ.)

2. Αν χρησιμοποιήσω τον υψηλότερο δείκτη προστασίας που υπάρχει ή βάλω δύο αντηλιακά το ένα πάνω από το άλλο, μπορώ να κάτσω στον ήλιο περισσότερο;

Σε καμία περίπτωση! Κατ' αρχάς, θα πρέπει να έχετε υπ' όψιν σας ότι οι αντηλιακοί δείκτες δεν συμπεριφέρονται αθροιστικά. Αν, δηλαδή, απλώσετε ένα αντηλιακό με SPF 6 και από πάνω ένα με SPF 12, δεν έχετε εξασφαλίσει προστασία SPF 20.



Πέρα από αυτό, ο υψηλός δείκτης είναι μια σημαντική ασπίδα προστασίας, αλλά δεν σημαίνει ότι σας δίνει το πράσινο φως για αλόγιστη έκθεση στον ήλιο.

3. Στην παραλία, συνήθως κάθονται στη σκιά. Χρειάζεται να χρησιμοποιώ αντηλιακό;

Οπωσδήποτε! Η άμμος και η θάλασσα αντανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία, και αυτός (μαζί με τη συννεφιά) είναι ο πιο ύπουλος τρόπος να πάθετε έγκαυμα. Το ίδιο ισχύει και όταν κολυμπάτε: οι ακτίνες του ήλιου διεισδύουν στο νερό και, επειδή η επιδερμίδα σας δροσίζεται από την επαφή με τη θά-



**UVA: ο ύπουλος
εχθρός**

Οι ακτίνες UVA ευθύνονται για αλλεργίες και κυτταρικές βλάβες. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, 28% των γυναικών εμφανίζει αλλεργίες που οφείλονται στον ήλιο. Από αυτές, το 80% οφείλεται στη UVA, το 12% στη UVB, ενώ το 8% στο συνδυασμό και των δύο τύπων ηλιακής ακτινοβολίας. Εμφανίζονται αρκετές ώρες μετά την ηλιοθεραπεία ως μικροσκοπικές κόκκινες κηλίδες που συνοδεύονται από κνησμό (φωτοδερματίτιδα), ιδιαίτερα σε περιοχές όπως τα χέρια και το στήθος. Μακροπρόθεσμα, η UVA μπορεί να προκαλέσει κυτταρικές βλάβες, δεδομένου ότι συμβάλλει στην παραγωγή ελευθέρων ριζών, οι οποίες επιπιθενται στις κυτταρικές μεμβράνες, στο DNA και στον υποστηρικτικό ιστό. Αποτέλεσμα: καθώς το κολλαγόνο και η ελαστίνη καταστρέφονται, ο υποστηρικτικός ιστός της επιδερμίδας καταρρέει και εμφανίζονται ρυτίδες, ενώ η ακτινοβολία UVA προκαλεί και καφέ κηλίδες – συνδυαστικά, το αποτέλεσμα οδηγεί σε πρόωγη γήρανση της επιδερμίδας. Εκτός όμως από αυτήν την επίπτωση, ο συγκεκριμένος τύπος ακτινοβολίας θεωρείται πως παίζει καταλυτικό ρόλο στην εμφάνιση καρκίνου του δέρματος, γιατί προκαλεί ανοσοκαταστολή: ο μηχανισμός που αποκαθιστά τις βλάβες σε κυτταρικό επίπεδο δεν μπορεί να αντεπεξέλθει, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα «παράθυρο» για την εκδήλωση μιας μετάλλαξης και την αρχή καρκινογένεσης.

λασσα, είναι πιθανό να μην αντιληφθείτε τη ζημιά παρά μόνο όταν βγείτε στην παραλία. Να θυμάστε: οι ειδικοί συμβουλεύουν να μην κυκλοφορείτε ποτέ χωρίς αντηλιακό, χειμώνα καλοκαίρι, γιατί είναι ο μόνος τρόπος να έχετε το κεφάλι σας ήσυχο.

4. Πόση ώρα νωρίτερα θα πρέπει να απλώνω το αντηλιακό μου;

Καλό είναι να το απλώνετε μισή ώρα πριν εκτεθείτε στον ήλιο, ώστε τα συστατικά του να δράσουν πλήρως. Αν συνήθως το εφαρμόζετε επί τόπου στην παραλία, θα πρέπει να έχετε υπ' όψιν ότι, μέχρι να το απλώσετε στο πρόσωπο και το σώμα, μπορεί να έχετε δώσει ένα περιθώριο στην υπεριώδη ακτινοβολία να εισχωρήσει σε κάποια σημεία του δέρματός σας και να ξεκινήσει τη βλαπτική δράση της.

5. Όταν η επιδερμίδα μου μαυρίσει αρκετά, μπορώ να αντικαταστήσω το αντηλιακό μου μ' ένα απλό λάδι σώματος;

Όχι! Ακόμη κι αν διαθέσετε έναν προνομιούχο φωτότυπο που σας χαρίζει υπέροχο, μπρονζέ χρώμα, το να κάθεστε κάτω από τον καυτό ήλιο χωρίς προστασία (τα απλά λάδια σώματος δεν προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία) είναι κα-

ταστροφικό για το δέρμα. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το δείκτη που χρησιμοποιούσατε τις πρώτες μέρες της ηλιοθεραπείας μ' έναν χαμηλότερο, αλλά πάντοτε με προσοχή. Εννοείται πως το να χρησιμοποιείτε μόνο λάδι σώματος χωρίς δείκτη προστασίας από τις πρώτες μέρες των διακοπών είναι εξαιρετικά επικίνδυνο για την υγεία σας. Σύμφωνα με την επιθεώρηση *British Journal of Dermatology*, πέντε ηλιακά εγκαύματα κατά τη διάρκεια της ζωής μας αρκούν για να διπλασιάσουν τον κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος.

6. Αν μου τελειώσει το αντηλιακό προσώπου, μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό που βάζω στο σώμα;

Αν πρόκειται να μείνετε χωρίς προστασία, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε – αν και δεν είναι ό,τι καλύτερο. Η σύσταση των αντηλιακών για το σώμα είναι διαφορετική από αυτών για το πρόσωπο, διότι οι ανάγκες της επιδερμίδας είναι διαφορετικές. Μάλιστα, καλό θα ήταν στο νεσεσέρ της παραλίας να προσθέσετε και ένα αντηλιακό για τα μάτια και τα χέρια, που είναι οι πιο ευαίσθητες ζώνες του προσώπου και υποφέρουν από τον ήλιο.

7. Πώς μπορώ να επιλέξω το κατάλληλο αντηλιακό για τις ανάγκες μου;

Μια επίσκεψη στο δερματολόγο σας είναι απαραίτητη, διότι εκείνος θα κάνει το check up της επιδερμίδας σας, θα διαγνώσει τις ανάγκες της και θα σας προτείνει το σωστό πρόγραμμα αντηλιακής προστασίας. Οι εταιρείες καλλυντικών σημειώνουν τεράστια πρόοδο στον συγκεκριμένο τομέα, δημιουργώντας εξειδικευμένες φόρμουλες με αντηλιακά φίλτρα νέας γενιάς για οποιοδήποτε τύπο δέρματος και για κάθε ανάγκη (ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας βοηθήσει στην επιλογή). Μάλιστα, εκτός από επαρκή προστασία απέναντι στη UVA και τη UVB ακτινοβολία, οι συνθέσεις εμπλουτίζονται με αντιοξειδωτικά κοκτέιλ και παράγοντες που βοηθούν την επιδερμίδα και σε επίπεδο αντιγήρανσης και ενυδάτωσης. Μην παραλείψετε τη σωστή φροντίδα μετά την ηλιοθεραπεία, μ' ένα προϊόν after sun που βοηθάει τα κύτταρα να αποκαταστήσουν τις φθορές, εμποδίζει την αφυδάτωση και δρα καταπραυντικά.



Στη γλώσσα των αριθμών

Με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα Μελανώματος (11 Μαΐου) και την Ελληνική Εβδομάδα κατά του Καρκίνου του Δέρματος (11 έως 15 Μαΐου), ο Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Δερματολογικής Εταιρείας καθηγητής Ανδρέας Κατσάμπας ανέφερε ότι κάθε χρόνο παρουσιάζεται σημαντική αύξηση στη διάγνωση νέων κρουσμάτων μελανώματος κατά 3% έως 7%. Μόνο στην Ευρώπη καταγράφονται ετησίως 60.000 νέες περιπτώσεις της νόσου και 15.000 θάνατοι, ενώ το κακόηθες μελάνωμα αφορά το 3% έως το 4% όλων των μορφών καρκίνου. Κι όμως, οι ολέθριες επιπτώσεις του μπορούν να ελαχιστοποιηθούν με την προληπτική εξέταση του δέρματος.

8. Έχω τόσο λευκή επιδερμίδα που ντρέπομαι να εμφανιστώ στην παραλία και σκέφτομαι να κάνω σολάριουμ.

Όσο κι αν το σολάριουμ μοιάζει με μάννα εξ ουρανού για την περίπτωση σας, θα πρέπει να αντισταθείτε στον πειρασμό. Μελέτη που έγινε σε Σκανδιναβές (δηλαδή σε γυναίκες με ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα, όπως η δική σας) έδειξαν πως εκείνες που έκαναν σολάριουμ περισσότερο από μία φορά το μήνα παρουσίασαν 55% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν μελάνωμα σε σχέση με εκείνες που έκα-

ναν μία φορά το μήνα. Και, επειδή μία επίσκεψη δεν αρκεί για να πάρετε έστω και ένα ελαφρύ, μπρονζέ χρώμα, καλό θα είναι να το αποφύγετε. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε ένα προϊόν self tan, που θα σας δώσει το αποτέλεσμα που επιθυμείτε – μην ξεχνάτε, όμως, να φοράτε από πάνω αντηλιακό.

Επιχείρηση διάσωσης

Ακόμα και με τα πιο αυστηρά μέτρα προστασίας, μετά την ηλιοθεραπεία είναι απαραίτητο να περιποιηθείτε σωστά την επιδερμίδα σας. Αν έχει παρουσιάσει σημάδια αφυδάτωσης (λεπτές γραμμές), απλώστε ένα πλούσιο ενυδατικό προϊόν (after sun), κάντε μια ενυδατική μάσκα στο πρόσωπο και πιείτε άφθονο νερό. Αν εμφανιστούν κοκκινί-

λες, διαπιστώσετε στην επιδερμίδα σας καφέ κηλίδες, θαμπάδα ή επίμονη αφυδάτωση, καλό είναι να επισκεφθείτε το δερματολόγο σας, ο οποίος θα εφαρμόσει τη σωστή επανορθωτική θεραπεία (τα ρετινοειδή αποδεικνύονται θαυματουργά σε αρκετές περιπτώσεις). Παράλληλα, εξακολουθήστε να προσέχετε στον ήλιο, να φοράτε πάντα αντηλιακό ή κρέμα ημέρας με δείκτη προστασίας και να δείχνετε την απαιτούμενη σοβαρότητα, για να μη σας δείξει ο ήλιος τα... δόντια του!

Το Helioderm Medusas σας συμβουλεύει για τους αγαπημένους σας λιλιπούτειους παραθεριστές

Η επιδερμίδα των παιδιών είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη στην ηλιακή ακτινοβολία, και γι' αυτό μωρά κάτω των έξι μηνών θα πρέπει να μην εκτίθενται καθόλου σ' αυτή. Να θυμάστε ότι το 80% των βλαβών στο δέρμα προκαλούνται πριν από την ηλικία των 18. Απλώστε στον μικρό σας άγγελο ένα παιδικό αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας, επαναλάβετε συχνά, φορέστε του οπωσδήποτε καπέλο που θα προστατέψει τα ευαίσθητα ματάκια του και φροντίστε να πηγαίνετε για μπάμιο πριν από τις 11:00 ή μετά τις 4:00 το απόγευμα.



Στην Τρίχα!

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ Η ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΑΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ
ΑΝΑΓΚΗ ΑΠΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΤΟ
ΗΛΙΟ, ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΑΣ ΕΧΟΥΝ ΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΠΝΟΥΝ... ΚΟΥΒΑΡΙΑ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΩΝ
ΔΙΑΚΟΠΩΝ.

Πριν κλείσετε τη βαλίτσα των διακοπών, βεβαιωθείτε ότι έχετε πάρει μαζί σας όλα τα απαραίτητα για να επιστρέψετε όμορφη και λαμπερή. Ωστόσο, και τα μαλλιά έχουν ανάγκη από προστασία και ειδική περιποίηση. Ο ήλιος, το αλάτι, ο αέρας και το χλώριο ταλαιπωρούν την τρίχα, την αφυδατώνουν και επηρεάζουν τη δομή της, με αποτέλεσμα να προκαλούνται ξηρότητα και θαμπάδα. Αυτοί οι παράγοντες, σε συνδυασμό με το ότι πολλές γυναίκες θεωρούν την καλοκαιρινή περιποίηση των μαλλιών μια «κουραστική» και όχι τόσο απαραίτητη διαδικασία, έχουν ως αποτέλεσμα την ανάγκη... άμεσης δράσης κατά την επιστροφή από τις διακοπές.

Hair Affair

Οι βασικές κινήσεις περιποίησης των μαλλιών δεν διαφέρουν ιδιαίτερα από εκείνες της επιδερμίδας. Ιδού τι συμβουλεύουν οι ειδικοί:

♦ **Πριν φύγετε για διακοπές.** Επισκεφθείτε το κομμωτήριο για να φρεσκάρτε το χρώμα των μαλλιών σας και να απαλλαγείτε από την ψαλίδα (ή, αν έχετε διάθεση για ανανέωση, ακόμα και για να αλλάξετε κουπ). Μπορείτε προληπτικά να κάνετε και μια θεραπεία που θα ενδυναμώσει την τρίχα, θα αποκαταστήσει την ισορροπία της και θα την προετοιμάσει κατάλληλα για την έκθεσή της στον ήλιο. Ο φαρμακοποιός σας θα σας συστήσει και την

Top tips από το Lavilon της Castalia

- ♦ Το καλοκαίρι είναι η ιδανική περίοδος για να ξεκουραστούν τα μαλλιά σας από συνήθειες που τα ταλαιπωρούσαν το χειμώνα (πιστολάκι, σίδερα για ίσιωμα ή πουόκλες, πολλά προϊόντα styling). Ακολουθήστε τις τάσεις της εποχής, που ποντάρουν στα ανέμελα χτενίσματα. Τα μαλλιά σας θα το εκτιμήσουν ιδιαίτερα!
- ♦ Ακόμη κι αν χρησιμοποιείτε αντηλιακό μαλλιών, μην ξεχνάτε να φοράτε καπέλο ή μπαντάνα για έξτρα προστασία.
- ♦ Αν έχετε τη δυνατότητα, ξεβγάζετε τα μαλλιά σας μετά τη θάλασσα. Το αλάτι, σε συνδυασμό με τον ήλιο και τον αέρα, είναι ένα είδος κινεζικού βασανιστηρίου για την τρίχα.
- ♦ Τόσο για τα μαλλιά, όσο και για την επιδερμίδα, η εξωτερική ενυδάτωση δεν είναι από μόνη της αρκετή. Μην παραλείπετε, λοιπόν, να πίνετε άφθονο νερό, που είναι από τα καλύτερα «μυστικά» υγείας και ομορφιάς.

πλέον κατάλληλη σειρά περιποίησης για το καλοκαίρι, η οποία θα προστατέψει το χρώμα των μαλλιών σας από την οξειδωση και, παράλληλα, θα προσφέρει στα μαλλιά σας τα στοιχεία που χρειάζονται για να παραμείνουν υγιή.

♦ **Στην παραλία.** Ρίξτε στο νεσεσέρ της παραλίας ένα αντηλιακό σπρέι μαλλιών, έτσι ώστε να ανανεώνονται κάθε φορά που βγαίνετε από τη θάλασσα. Η φόρμουλα αυτών των προϊόντων είναι ειδικά μελετημένη για να δημιουργούν μια ασπίδα προστασίας γύρω από την τρίχα, θωρακίζοντας την από τη βλαβερή ηλικιακή ακτινοβολία, που την αφυδατώνει και ξεθωριάζει το χρώμα της. Αφού απλώσετε το προϊόν, χρησιμοποιήστε μια χτένα με μεγάλα δόντια για να ξεμπλέξετε με απαλές κινήσεις τα μαλλιά σας και να εξασφαλίσετε ότι το αντηλιακό έχει απλωθεί σε όλο το μήκος τους.

♦ **Μετά τη θάλασσα.** Επιστρέφοντας στο σπίτι από την παραλία, μην αμελήσετε να αφιερώσετε λίγο χρόνο στη σωστή περιποίηση των μαλλιών σας – το ίδιο, άλλωστε, δεν κάνετε και για την επιδερμίδα σας; Λουστείτε με το ειδικό σαμπουάν που σας έχει προτείνει ο φαρμακοποιός σας, συνεχίστε με το κοντίσιονερ και κάντε συχνά μια μάσκα, η οποία προσφέρει στα μαλλιά έξτρα δόσεις ενυδάτωσης και θρεπτικών συστατικών, ώστε να διατηρούνται η ελαστικότητα και η λάμψη της τρίχας.



ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΣΠΙΔΑ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΤΑ
ΡΟΥΧΑ ΜΕ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ
ΔΕΙΚΤΗ, ΜΠΑΙΝΕΙ
ΣΤΟ ΟΠΛΟΣΤΑΣΙΟ
ΜΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ
ΒΛΑΒΕΡΗ ΗΛΙΑΚΗ
ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ. ΟΙ
ΕΙΔΙΚΟΙ ΜΑΣ ΔΙΝΟΥΝ
ΟΛΑ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.

ΣΤΟΝ ήλιο με ασφάλεια

Το ηλιακό έγκαυμα είναι ο γνωστός χαρακτηριστικός καυστικός πόνος πίσω στο λαιμό, που εξελίσσεται με φλεγμονή, πονοκέφαλο και ερυθρότητα. Αν και ο οργανισμός διαθέτει ως φυσική άμυνα μια ουσία, τη μελανίνη, αυτή δεν είναι αρκετή στις μέρες μας, λόγω της δραματικής αλλαγής των περιβαλλοντικών συνθηκών. Δεδομένου ότι η μελανίνη που υπάρχει στο δέρμα μας δεν αναπαράγεται ούτε αυξάνεται με βιταμίνες, φάρμακα ή τροφές, είναι εύκολο να αντιληφθεί κανείς πόσο επικίνδυνη μπορεί να είναι η αλόγιστη έκθεση στον ήλιο (πρόωρη γήρανση, πανάδες, κηλίδες, αλλεργίες, μολύνσεις, πρόβλημα στα μάτια, φωτοφοβία, καρκίνος του δέρματος, μελάνωμα).

Ειδικά τα παιδιά χρειάζονται περισσότερη προστασία από τον ήλιο, γιατί περνούν πιο πολύ χρόνο έξω από τους ενήλικες, έχουν λιγότερη μελανίνη, δεν προσέχουν και δεν γνωρίζουν τον κίνδυνο.

Η αντηλιακή κρέμα που θα επιλέξετε πρέπει να είναι υποαλλεργική, αδιάβροχη και με δείκτη προστασίας πάνω από 30. Αποφύγετε να τη χρησιμοποιείτε ως ενυδατική, πράγμα που μειώνει στο μισό το δείκτη προστασίας που αναγράφεται στη συσκευασία. Εξαιρετική προστασία θα σας προσφέρει ένα καπέλο με γείσο, το οποίο προστατεύει και το πρόσωπο από τον ήλιο. Πρόσθετη προστασία χρειάζονται ο λαιμός και τα αφτιά με τα καπέλα τύπου λεγεωνάριου. Οι ειδικοί, έχοντας συνειδητοποιήσει πως το πρόβλημα παραμένει παρ' όλα αυτά σοβαρό, οδηγήθηκαν στη δημιουργία ρούχων με υψηλό δείκτη αντηλιακής προστασίας. Το πλεονέκτημά τους είναι ότι η προστασία που προσφέρουν δεν αλλοιώνεται από την επαφή με το νερό ή το τρίψιμο με άλλες επιφάνειες (π.χ. με την ψάθα ή την πετσέτα), ενώ δεν χρειάζεται να την ανανεώνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η διαφορά ανάμεσα

στα αντηλιακά προϊόντα και στα ρούχα με αντηλιακή προστασία είναι ότι τα δεύτερα αξιολογούνται με το δείκτη προστασίας UPF, ο οποίος είναι ο καλύτερος τρόπος αξιολόγησης της προστασίας που παρέχουν τα υφάσματα από τη βλαβερή ακτινοβολία UVA και UVB. Επίσης, κάτι που κάνει τα ρούχα με αντηλιακό δείκτη προστασίας ξεχωριστά είναι οι ειδικές προδιαγραφές σχεδιασμού, που αυξάνουν την αντηλιακή προστασία και βοηθούν αυτούς που τα φοράνε να αισθάνονται άνετα ακόμη και σε μια εξαιρετικά ζεστή μέρα. Επιπλέον, η αντηλιακή προστασία που προσφέρουν παραμένει σε υψηλά επίπεδα, ανεξάρτητα από το αν τα ρούχα είναι στεγνά ή βρεγμένα. Γι' αυτό είναι ιδανικά για το καλοκαίρι! Κανείς δεν εγγυάται ότι θα κερδίσουμε τη μάχη με τον ήλιο. Έχουμε, όμως, μεγάλες πιθανότητες αν προσπαθήσουμε.

Ας προσπαθήσουμε να νικήσουμε στο παιχνίδι αυτό. Μπορούμε!