



Πώς χρησιμοποιούνται σωστά οι αντηλιακές κρέμες

Πηγή: www.medlook.gr

* Η προστασία του δέρματος από τις επιβλαβείς υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου απαιτεί, μεταξύ άλλων, χρήση αντηλιακής κρέμας. Όμως, μέχρι σήμερα οι έρευνες δείχνουν ότι οι καταναλωτές χρησιμοποιούν πολύ λιγότερη κρέμα από όση χρειάζεται για να πετύχουν τον παράγοντα αντηλιακής προστασίας, που προσφέρει η κάθε κρέμα. Σε εργαστηριακό επίπεδο, ο παράγοντας προστασίας μιας συγκεκριμένης αντηλιακής κρέμας υπολογίζεται διεθνώς μετά από την εφαρμογή στο δέρμα μιας ποσότητας 2 mg/cm².

* Μόνον όταν οι καταναλωτές εφαρμόζουν την ποσότητα αυτή σε κάθε τετραγωνικό εκατοστό του δέρματός τους πετυχαίνουν τον παράγοντα αντηλιακής προστασίας που αναφέρεται στη συσκευασία της κρέμας.

* Συνήθως, η ποσότητα κρέμας που χρησιμοποιούν οι καταναλωτές είναι της τάξης του 0,5 έως 1,5 mg/cm². Το αποτέλεσμα είναι να έχουν λιγότερη αντηλιακή προστασία απ' όση νομίζουν.

* Κατά γενικό κανόνα, δεν υπάρχουν διεθνώς αποδεκτές οδηγίες που να κατευθύνουν τους καταναλωτές στο σωστό τρόπο χρήσης των αντηλιακών κρεμών, ώστε

πράγματι να επιτυγχάνουν τον παράγοντα προστασίας που προσφέρει μια κρέμα.

* Γιατροί από τη Νέα Ζηλανδία ειση-

Η αντηλιακή προστασία που πετυχαίνουν συνήθως οι καταναλωτές είναι μόνο της τάξης του 30% αυτής που αναγράφεται ως παράγοντας προστασίας σε μια κρέμα.

γούνται τον «κανόνα των 9» για την ορθή χρήση της αντηλιακής κρέμας. Σύμφωνα με τον κανόνα αυτό, που χρησιμοποιείται και στις περιπτώσεις ασθενών που έχουν υποστεί εγκαύματα, η επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος μπορεί να διαιρεθεί σε 11 περιοχές. Η κάθε μια από τις περιοχές αυτές αντιπροσωπεύει περίπου το 9% της επιφάνειας του σώματος.

* Οι περιοχές αυτές είναι:

- Το κεφάλι, ο λαιμός, το πρόσωπο
- Ο αριστερός βραχίονας, το αντιβράχιο και το χέρι
- Ο δεξιός βραχίονας, το αντιβράχιο και το χέρι
- Το άνω μέρος της πλάτης
- Το κάτω μέρος της πλάτης
- Το άνω και εμπρόσθιο μέρος του κορμού

- Το κάτω και εμπρόσθιο μέρος του κορμού
- Το άνω μέρος του αριστερού μηρού και γοφού
- Το άνω μέρος του δεξιού μηρού και γοφού

* Με βάση τον «κανόνα των 9», οι Νεοζηλανδοί γιατροί εισηγούνται την τοποθέτηση στο δείκτη και στο μεσαίο δάκτυλο δύο λωρίδων κρέμας που επεκτείνονται από τη βάση έως την κορυφή του δακτύλου. Στη συνέχεια η ποσότητα αυτή επαλείφεται στις προαναφερθείσες περιοχές του σώματος.

* Μόνο με αυτό τον τρόπο οι καταναλωτές μπορούν να πετύχουν το βαθμό αντηλιακής προστασίας που αναγράφεται στο προϊόν που έχουν αγοράσει. Στην πράξη, όμως, είναι αδύνατο οι λουόμενοι ή άλλα άτομα που εκτίθενται στον ήλιο να κάνουν επαλείψη του σώματος με τόσο μεγάλη ποσότητα κρέμας.

* Για το λόγο αυτό οι γιατροί εισηγούνται να γίνεται πρώτα επαλείψη με μια λω-

ρίδα κρέμας. Η πρώτη αυτή επαλείψη δεν μπορεί να δώσει την επιθυμητή προστασία εναντίον του ήλιου. Στη συνέχεια θα πρέπει να γίνεται μια δεύτερη επαλείψη με μια δεύτερη λωρίδα κρέμας μετά από 30 λεπτά. Με τον τρόπο αυτό θα επιτυγχάνεται καλύτερη προστασία, που προσεγγίζει τον παράγοντα αντηλιακής προστασίας που έχει υπολογιστεί στο εργαστήριο για μια συγκεκριμένη κρέμα.

* Παράλληλα, οι γιατροί υπενθυμίζουν ότι ο καλύτερος τρόπος προστασίας του δέρματος είναι η αποφυγή της έκθεσής του στον ήλιο. Η προστασία από τις βλαβερές υπεριώδεις ακτίνες είναι επιτακτική ανάγκη για όλους, και ιδιαίτερα για όσους έχουν ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του δέρματος ή μελανώματος. Υπάρχουν άτομα με ευαίσθητο δέρμα, που είναι πολύ πιο επιρρεπή στο να παρουσιάσουν αλλοιώσεις του δέρματος, καθώς και προκαρκινικές ή καρκινικές βλάβες διαφόρων μορφών.

Αν τα αντηλιακά εφαρμόζονταν σωστά, ώστε να προλαμβάνουν το έγκλημα, δεν θα υπήρχε ανάγκη για δείκτες προστασίας μεγαλύτερους από 15.

