

PROSTŘEDKY NA OCHRANU PŘED UV ZÁŘENÍM – JAK A PODLE ČEHO VYBÍRAT?

MUDr. Milena Jirásková, CSc.¹, MUDr. Lubor Jirásek²

¹Dermatovenerologická klinika 1. LF UK a VFN a IPVZ, Praha,

²Fakulta elektrotechnická ČVUT, Praha

Interní Med. 2008; 10 (5): 258

Sluneční záření je na jedné straně nezbytnou součástí existence našeho života, na druhé straně může při nadměrném množství, které na kůži dopadá, být i nebezpečným živlem. Pomineme-li jeho nezbytnost z psychologického hlediska (otázka vzniku depresí v zimním období), stačí k základní činnosti organismu (výroby vitamínu D) denní procházka do práce a zpět za podmínek vystavování pouze rukou a obličeje. Nejrizikovější skupinou jsou osoby typu I, které nejsou schopné tvořit eumelanin, jenž by měl podle množství vyskytujícího se v epidermis do jisté míry chránit kůži (tabulka 1)

Při dnešním častém vystavování se slunci a honu za „bronzem“ je třeba dodržovat určité zásady při výběru

a aplikaci ochranných UV kosmetik. Předně již neplatí, že by karoten byl dostatečným prostředkem k ochraně proti spálení. Má jen malé ochranné možnosti (SPF 5–7) a pomáhá v kombinaci s ostatními ochrannými prostředky. Samotný výběr se řídí typem kůže, prostředím, ve kterém se budeme pohybovat, a podmínkami, za kterých se budeme slunečnímu záření věnovat. K ochraně může přispět i oblečení (1). Přípravky bychom měli rozhodně vybírat jen v lékárnách, kde se můžeme poradit s lékárníky o výběru toho správného. V dnešní době vzhledem k agresivitě slunečního záření se považuje za dostačující ochranný faktor pro pobyt osob typu I u moře nebo za podobných extrémních podmínek SPF faktor 40. U ostatních typů se řídíme délkou pobytu na sluníčku, při které dojde k event. zarudnutí kůže. Mezinárodní asociace COLIPA, určující pravidla výroby a používání UV filtrů, stanovila jako optimální výrobky s poměrem ochranných látek proti UVB:UVA 1:1 a současně i přítomnost bio-ochranného faktoru, který má ale zatím jen málokterý výrobek.

Z doporučitelných výrobků s vysokou kvalitou kosmetickou, navíc medicíně sledovaných, lze jmenovat výrobky abecedně seřazené Anthelios, Daylong, Photoderm. U všech si lze vybrat kosmetickou formu. Při výběru je třeba dbát nejen na výšku SPF faktoru, ale i na to, zda je ochranná látka fyzikální, nebo chemické povahy (způsob aplikace je odlišný) (2) a zda je vodou nesmyvatelný resp. „water resistant“ (2). Přes doporučení je vhodné aplikaci fotoprotektiva zejména u citlivějších osob opakovat asi po 3 hodinách, kdy se vlivem nejen vody, ale i písku či tření ručníkem film společně s kožními buňkami odlučuje a kůže není následně dostatečně chráněná. Samozřejmě, že k ochraně proti vlivům slunečního záření patří i patřičná umírněnost v opalování a omezení pobytu na přímém slunci v době od 10 do 15 hodin.

Tabulka 1. Kožní fototyp

Fototyp	Reakce kůže
I	Vždy zrudne, nikdy nepigmentuje
II	Zrudne, lehce pigmentuje
III	Zrudne zřídka, pigmentuje
IV	Nerudne a vždy jen pigmentuje
V	Pleť obyvatel středomoří
VI	Černoši

Literatura

- Ettler, K. Účinky UV záření na kůži a fotoprotekce. Med. Pro Praxi 2007; 6: 273–275.
- Jirásková, M, Jirásek, L. Fotoprotekce. Dermatologie pro praxi. Solen – v tisku

MUDr. Milena Jirásková, CSc.

Dermatovenerologická klinika 1. LF UK a VFN a IPVZ
U nemocnice 2, 128 08 Praha 2
e-mail: jiraskom@post.cz