

Интервю във в. Дневник от 21.06.2012: Д-р Петрана Каляшева: Кожата помни слънчевите изгаряния от детските години

Д-р Петрана Каляшева, дерматолог:

Нищо не може да неутрализира негативния ефект на слънчевите изгаряния в детска възраст. Кожата помни.

Д-р Петрана Каляшева специалист по дерматология и венерология. Член е на Българското Дерматологично дружество, Европейското дружество по сексуална медицина (ESSM), Член на Международната Академия по козметична дерматология(IACD) и други.

С д-р Каляшева разговаряме за вредата от слънчевите лъчи, начините за протекция на кожата и някои заблуди, които битуват около тях.

Д-р Каляшева, какви опасности дебнат кожата през лятото?

Кожата е първата защитна бариера срещу вредни метеорологични условия. Резките метеорологични промени през лятото оказват влияние върху кожата. На първо място са по-обилното слънцегреене, по-сухият въздух, високите температури, морската вода, летният бриз, изсушаване на въздуха от климатиците, преминаване от топло на студено. Всичко това поставя на изпитание здравето и красотата на кожата.

В резултат на тези неблагоприятни външни условия, се стига до повишено отделяне на себум и пот, които създават условия за размножаване на различни болестотворни микроорганизми, които могат да предизвикат възпалителни процеси. Улеснява се и въздействието на алергените.

Увредената водно-липидна мантия допълнително води до загуба на вода и кожата се дехидратира. В резултат на всичко това, в края на лятото виждаме едно изсушаване, загрубаване, повече бръчки, малки червени петънца, залющвания. Много хора получават и кафяви петна.

Всички тези ефекти спадат към графата „неракови заболявания“. Но доста по-тревно е, че под действие на вредната ултравиолетова радиация се повишават раковите заболявания на кожата.

Бихте ли обяснили как влияе слънчевата радиация на кожата?

Различни видове лъчи достигат до земната повърхност, но тези, които имат влияние върху кожата, са късовълновите ултравиолетови В-лъчи и дълговълновите ултравиолетови А-лъчи. Тази слънчева радиация предизвиква така наречените директни увреждания – слънчевото изгаряне, което се проявява веднага или след няколко часа или дни. Но има, разбира се, и по дългосрочни увреждания, към които спадат ракът на кожата, предраковите образувания и фотосъстаряването.

Под въздействието на двата вида ултравиолетови лъчи в кожата се образуват свободни радикали. Тези свободни радикали имат свойството да атакуват кожната клетка. Когато една кожна клетка е многократно атакувана през годините, тя започва да се дели неправилно и това делене е в основата на кожния рак.

Искам да отбележа, че това е един много дълъг процес, в рамките на 15-20 години. Ако веднъж ни облъчи вредната слънчева радиация, рак няма да се появи веднага. Това трябва да се случва многократно през годините - когато една и съща кожна клетка бива атакувана от свободните радикали, които се образуват под въздействие на радиацията.

В този смисъл ние дерматолозите казваме, че кожата има памет към вредните слънчеви лъчи, защото тя помни всяко слънчево изгаряне от най-ранно детство. Другият ефект от слънчевото изгаряне е фотосъстаряването. Под действието на ултравиолетовите А-лъчи в по-дълбоките слоеве на кожата се нарушава целостта и качеството на еластина и колагена, които поддържат кожата свежа и опъната. Под действие на слънцето се нарушава качеството им и кожата се състарява. Като пример ще дам, че около един месец, прекаран без защита на кожата под действие на слънчевите лъчи, изглеждаме с 6 месеца по-стари.

Така че, дали ще имаме тен, или ще изглеждаме по-стари, е въпрос на личен избор.

Бихте ли разкрили какви са конкретните причини за появата на рак на кожата?

В последните години статистиката е изключително тревожна, което наложи тази широка медийна тенденция да се говори за вредата от слънчевите лъчи. От една страна, причината е злоупотребата със слънцето, а също така и промяната в атмосферните условия - изтъняването на озоновия слой.

Случаите на рак на кожата се увеличиха драстично през последните години. В 80-85% от тях специалистите определят като причина слънчевите лъчи и солариумите. Два пъти се е повишила честотата на рак на кожата в сравнение с миналото десетилетие.

Един от най-често срещаните карциноми на кожата, който е свързан със слънцето, е меланомът. Той е един от най-агресивните човешки карциноми, заради бързото му метастазиране и висока смъртност.

Кои са видовете фототипове на кожата и как трябва да се третират, за да бъдат максимално защитени?

Важно е първо да се каже, че когато говорим за слънце, не бива да се изпада в крайности. Не можем напълно да го отречем и да не се показваме навън. За всяка кожа има една определена доза слънчева радиация, която не би навредила при правилно излагане. Също така има значение и наличие на бенки и генетичната предиспозиция (обремененост).

Различните кожи по различен начин понасят слънцето. Фототипът кожа се определя от количеството меланин, което се съдържа в кожата и косата и дозата слънчева радиация, която можем да понесем без да изгаряме. Фототиповете кожа биват шест вида.

Хората с първи и втори фототип са със светли коси и кожи, с повече или по-малко лунички, очите им са светли. Тук попадат и хората с червените коси, които много бързо изгарят на слънце. Първи и втори фототип задължително трябва да използват максималния фактор на фотозащита и да не остават повече от един-два часа на слънце. Разбира се, говорим за диапазона извън 11-16 часа.

Трети и четвърти тип кожа са най-разпространени в България. Това са хора с по-тъмни коси, с по-тъмни очи и кожа. Те по-трудно изгарят и могат да си позволят и 15-ти, и 30-ти фактор. Могат да прекарат на слънце около 3-4 часа.

В пети и шести фототип попадат тъмните хора и тъмната раса, които не изгарят на слънце.

Между двойките типове кожа има съвсем леки разлики, затова ги обединихме.

Какво е правилното приложение на слънцезащитните продукти и за какво трябва да следим при избора им?

Важно е да се знае, че в известна степен мазилата ни защитават от вредните последствия на слънчевата радиация, но не на 100%. Казвам това, защото има едно измамно усещане, което се създава от високите фактори и рекламите, че едва ли не, ако се намажем с един високофакторен продукт, цял ден ще сме защитени. Това обаче не е така и трябва да се знае, че фотопротективните кремове са втора линия избор за защита от слънце. На първа линия си остават дрехите, широкополите шапки и слънчевите очила.

100% защита от слънчевата радиация остава само пълното лишаване от нея. Но трябва да се търси баланс все пак.

Ние специалистите винаги препоръчваме високачествената медицинска козметика. Но трябва да се внимава, защото не всяка козметика, която се продава в аптеките, е такава. Потребителите трябва да знаят за какво да следят. В България и Европа степента на фотозащита се определя от така наречения SPF-фактор. Той представлява мярка за степен на защита срещу ултравиолетовите В-лъчи, които даден продукт осигурява при правилно приложение. Например – един крем с SPF 15 ни предпазва на 93% от UVB-лъчите. Един продукт с фактор 30 ни предпазва на 97%.

SPF-факторът не показва защита срещу А лъчите. Тези лъчи освен за остаряването, имат вина и за рака на кожата. Затова съветвам потребителите да четат опаковките и да знаят, че един продукт е качествен, когато осигурява защита и срещу двата типа лъчи.

Начинът на използване на продуктите е също много важен. Кремът трябва да се нанася поне 20 минути преди да излезем на плажа, защото е необходимо време за създаването на предпазния филм на нашата кожа. Ако отидем там и започнем да се мажем, 20 минути оставаме без защита от слънцето.

Освен това трябва да се подменя на всеки два часа задължително. Ако влизаме във вода, трябва да се нанася крем на всяко излизане от нея. Ако човек се поти повече заради високите температури, продуктът трябва да се подменя на всеки 40 минути.

Не бива да се забравят ушните миди, тила, темето където е една от най-честите локализации на рака на кожата.

Сблъскали ли сте се в практиката си с митове и заблуди сред пациентите по отношение на здравето на кожата и излагането на слънце?

Да, ежедневно. Една от заблудите е, че бенките, от които може да се развие рак на кожата, не трябва да се пипат и не трябва да се махат. Напротив, нищо няма да стане, ако една бенка се отстрани докато е време. Много по-опасно е да се остави и да се чака, докато стане късно. Въобще в България има един битовизъм, че бенка не се пипа, защото „на съседката като й махнаха бенката и умря“. В случая просто е махната твърде късно.

Измамно е мисленето също, че когато стоим във водата, сме защитени. Още по-опасното е, че родителите мислят „Хайде сега е много топло, детето ще стои в басейна и ще е защитено“. Напротив – част от ултравиолетовите лъчи минават на метър-два под водната повърхност, радиацията се отразява от пясъка, така че и под чадъра да сме и във водата вредното влияние дори може да се удвои.

Друг мит е слагането на бяла мокра блузка на децата – мокрото привлича още повече слънчева радиация и удвоява вредния ефект. Не е вярно също, че белите дрехи ни предпазват повече от черните. Бялата тениска създава един SPF-фактор около 5, а черната около 10.

Понеже споменахте децата, по-опасно ли е слънцето за тях?

Да, слънцето е многократно по-опасно, защото както всички органи и системи при децата, така и кожата е все още не напълно развита. Защитната функция на кожата и меланогенезата не са напълно свършени при децата. Горният слой на детската кожа е два пъти по-тънък от този на възрастните. Всички тези особености удвояват вредното влияние на слънчевите лъчи върху тяхната кожа. Нещо повече - трябва да се помни добре, че кожата има памет за слънчевите изгаряния от най-ранна детска възраст. Когато генетичният материал на една и съща клетка многократно се атакува, след 15-20 години там се развива рак.

Ако едно дете на едно и също място изгори до мехур около три-четири пъти в детството си, възможността там клетките да се изродят по-късно се удвоява.

Затова се препоръчва деца под три години въобще да не се водят на плажа. Дръжте децата под чадъра, облечени и намазани с крем с максимален фактор, във времето с по-ниско слънцегреене.

Трябва да бъдем изключително внимателни, защото нищо не може да неутрализира негативния ефект на слънчевите изгаряне в ранна детска възраст. Кожата има памет за вредните слънчеви лъчи.