

Защитните кремове - от кога и какви?

Пазарът е зает от всякакви видове козметика с конкуриращи се цени, но как да се ориентираме коя козметика наистина би ни предпазила от вредното влияние на слънчевите лъчи. Ето какво препоръчва дерматологът д-р Петрана Каляшева от Медицински център "Дерма София".

Слънцето е многократно по-опасно за децата, 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 от изгаряне, 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 две години въобще да не се избягат на слънце. 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 слънчевото изгаряне в ранна детска възраст. Преди разходките на открито нанесете детска фотозащита върху откритите части на кожата на детето и избягвайте часовете със силно слънцегреене. Не забравяйте, че няма фотозащита, която да осигурява сто процентова защита от ултравиолетовите лъчи.

Използвайте за децата детска фотозащита, защото има разлика в състава и тя е съобразена с особеностите на кожата на малките. Детските фотозащитни кремове следва да съдържат основно минерални филтри за защита (цинков оксид и титанов диоксид) и не трябва да имат консерванти, оцветители и ароматизатори. Фотозащитните продукти за деца са емулсии от тип вода / масло, в тях се съдържат само неорганични (минерални) фотозащитни вещества и още овлажняващи и подхранващи кожата съставки, (биофлавоноиди, витамин Е, растителни масла с високо съдържание на есенциални мастни киселини) действащи като антиоксиданти и реструктуриращи кожата. Родителите да се ориентират за марка по съвет на дерматолога си. Препоръчва се тези кремове да се купуват от аптеките. Фотозащитата за възрастни съдържа главно химични филтри. Химичните (органични) филтри олекотяват текстурата и правят продуктите лесни за употреба, не оставят бял филм върху кожата за разлика от продуктите за деца, съдържащи главно физични филтри.

Пазарът изобилства от продукти, сред които за жалост има и некачествени. По какво биха могли да се ориентират родителите?

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 високо факторен 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 все пак трябва да се търси баланс. Ние специалистите винаги препоръчваме висококачествената медицинска козметика. Но трябва да се внимава, защото не всяка козметика, която се продава в аптеките, е такава.

В България и в 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.

КАРЕ

Крем с SPF 15, ни предпазва на 93% от UVB лъчи, продукт с фактор 30 ни предпазва на 97%, 50 фактор ни защитава на 99%.

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 задължително трябва да се подменя на всеки два часа. 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.

Някои педиатри препоръчват факторът да е 30 + а, не 50 +, за да може все пак да има някаква пропускливост. Подкрепяте ли това мнение?

Както вече посочих по-горе разликата между 30 и 50 фактор фотозащита е много малка. Дерматолозите препоръчват употребата на слънцезащита с фактор от поне 30, блокира който 97% от слънчевите лъчи. Слънцезащитата с по-висок фактор блокира много малко повече от слънчевите лъчи, но запомнете никоя слънцезащита не осигурява 100% защита! Високо-факторната слънцезащита издържа също толкова колкото и ниско-факторната и трябва да бъде пре-нанасяна на всеки два часа, след къпане или след потене.

До каква възраст препоръчвате слънцезащитни кремове за деца?

До 7 годишна възраст задължително използвайте фотозащита за деца, тъй като детската кожа до тази възраст е още незряла и няма защитните функции на зрялата кожа. След тази възраст можете да преминете на фотозащита за възрастни. Преди употребата и може да направите тест с малко количество продукт на вътрешната страна на предмишницата за евентуални алергични реакции.