

Filtry ochronne a promieniowanie UV - co warto wiedzieć?

Stosowanie kremów z filtrem to podstawowy sposób ochrony skóry przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Wybór odpowiednich preparatów wymaga jednak podstawowej wiedzy na temat rodzajów promieniowania oraz działania filtrów przeciwsłonecznych.

1. UVB i UVA - różne rodzaje promieniowania

• Promieniowanie UVB

Odpowiada głównie za poparzenia słoneczne oraz syntezę witaminy D w skórze. To właśnie przed nim chronią najczęściej stosowane filtry (faktor SPF odnosi się przede wszystkim do promieniowania UVB).

• Promieniowanie UVA

Dociera głębiej w skórę, przyspiesza proces fotostarzenia, może wywoływać przebarwienia oraz zwiększać ryzyko nowotworów skóry. Często bywa pomijane w oznaczeniach na kosmetykach, choć równie ważne jest zabezpieczenie przed nim.

Uwaga: Wielu producentów deklaruje ochronę UVB + UVA, np. SPF 10. W rzeczywistości liczba ta dotyczy wyłącznie ochrony przed promieniowaniem UVB, a nie zawsze odzwierciedla pełną ochronę przed promieniowaniem UVA.

2. Cechy dobrego kosmetyku z filtrem

Dobry preparat chroniący przed słońcem powinien:

1. **Zawierać kilka składników przeciwsłonecznych** (kombinacja filtrów mineralnych i chemicznych), aby zapewnić szerokie spektrum ochrony (UVB, UVA, a najlepiej także IR – promieniowanie podczerwone).
2. **Wykazywać fotostabilność**, czyli nie tracić skuteczności pod wpływem promieniowania słonecznego.
3. Być **odporny na pot, ścieranie i wodę**, zwłaszcza gdy jest stosowany podczas aktywności na świeżym powietrzu.
4. **Zawierać środki pielęgnacyjne**, które nawilżają i regenerują skórę, chroniąc ją przed przesuszeniem.
5. **Chronić przed przegrzaniem skóry** (filtr IR).

3. Jak wybrać odpowiedni filtr?

4. a) Fototyp skóry

Dostosuj wysokość faktora (SPF) do swojego fototypu – im jaśniejsza skóra, tym wyższy filtr jest potrzebny (np. SPF 30-50+).

1. b) Warunki geograficzne i środowiskowe

- **Szerokość geograficzna:** Im bliżej równika, tym promieniowanie UV jest silniejsze.
- **Wysokość nad poziomem morza:** W górach promieniowanie UV jest bardziej intensywne.
- **Otoczenie wodne:** Woda i piasek odbijają promienie słoneczne, wzmacniając ich działanie.

1. c) Pora roku i dnia

- **Okres letni:** W godzinach 11:00-15:00 promieniowanie jest najsilniejsze.
- **Okres jesienno-zimowy:** Ochrona nadal jest wskazana, zwłaszcza w górach i na śniegu, który odbija promieniowanie UVA.

4. Jak i kiedy aplikować kosmetyki z filtrem?

1. **Na początku opalania wybieraj silniejsze filtry** (SPF 30-50+).
2. Nakładaj krem **20-30 minut przed wyjściem na słońce**, aby składniki aktywne zdążyły się wchłonać.
3. **Regularne odnawianie ochrony:**
 - Przy długotrwałym opalaniu krem należy aplikować co 2 godziny.
 - Osoby silnie pocące się lub korzystające z kąpeli w wodzie powinny reaplikować filtr co 1,5 godziny, nawet jeśli kosmetyk jest oznaczony jako wodoodporny.

23 Wojskowy Szpital Uzdrowskowo-Rehabilitacyjny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łądku-Zdroju

1. Stosuj krem z filtrem na wszystkie odsłonięte partie ciała – twarz, uszy, kark, ramiona, a także na usta (specjalne balsamy z filtrem).
-

5. Dlaczego ochrona UVA jest równie ważna?

Choć SPF dotyczy głównie promieniowania UVB, **UVA** odpowiada za:

- Fotostarzenie się skóry (zmarszczki, utrata jędrności).
- Przebarwienia i plamy pigmentacyjne.
- Zwiększenie ryzyka wystąpienia nowotworów skóry.

Dlatego wybieraj kosmetyki oznaczone jako „**broad spectrum**” (szerokie spektrum), które zapewniają ochronę zarówno przed UVB, jak i UVA. W Europie stosuje się również oznaczenie **UVA w kółku**, potwierdzające spełnienie unijnych norm ochrony przed promieniowaniem UVA.

Podsumowanie

Stosowanie filtrów przeciwsłonecznych to klucz do zachowania zdrowej, młodo wyglądającej skóry i minimalizacji ryzyka poparzeń czy nowotworów. Wybierając preparat, zwracaj uwagę na oznaczenie SPF (ochrona przed UVB) oraz symbol ochrony przed UVA. Pamiętaj też o fotostabilności, odporności na wodę i pot, a także regularnej reaplikacji kremu w ciągu dnia. Dzięki tym prostym zasadom możesz bezpiecznie cieszyć się słońcem i dbać o zdrowie skóry przez cały rok.