

# Ochrona skóry

## przed promieniowaniem UV

Wiosna, z którą przychodzą pierwsze promienie słońca, to czas, kiedy przypominamy sobie nie tylko o urokach przebywania na świeżym powietrzu, ale także o zagrożeniach związanych z nadmiernym korzystaniem z kąpieli słonecznych.

### Promieniowanie UV

Promieniowanie ultrafioletowe to stosunkowo niewielka, kilkuprocentowa część wiązki światła docierającej do powierzchni Ziemi. Jednak to właśnie promienie UVA i UVB stanowią największe zagrożenie dla naszej skóry. UVA to promieniowanie w przedziale 320-380 nm, stanowiące około 95% promieniowania UV docierającego do Ziemi niezależnie od pogody i pory roku. Pokonuje barierę szyb i ubrań, a skutki jego działania mogą być rozłożone w czasie na wiele lat. Wywołuje opaleniznę, nie powoduje oparzeń, ale ze względu na długość fali przenika do głębokich warstw skóry, wywołując niekorzystne zmiany, prowadzące do uszkodzeń struktury DNA oraz włókien kolagenu i elastyny. UVB to z kolei niewielka, około 5% część promieniowania ultrafioletowego o długości fali 280-320 nm. Działa na naskórek i wierzchnie warstwy skóry, dając efekt opalenizny. Może wywoływać rumień i niesie za sobą ryzyko poparzeń.

### Dlaczego należy chronić skórę?

Efektom nadmiernej ekspozycji na słońce jest m.in. fotostarzenie, powodujące zmiany w strukturze i funkcji skóry, a także w jej wyglądzie. Skóra staje się sucha i pogrubiona, traci jędkość i elastyczność. Promieniowanie UV uznawane jest za jeden z głównych czynników wpływających na tworzenie się zmarszczek oraz powstawanie przebarwień, może też zwiększać ryzyko powstawania zmian nowotworowych. Skóra broni się przed promieniowaniem UV m.in. poprzez rogowacenie wierzchniej warstwy na-



skórka oraz syntezę melaniny. Niestety, naturalne mechanizmy obronne nie są wystarczające, zwłaszcza w okresie wiosenno-letnim. Dlatego niezwykle ważne staje się stosowanie zewnętrznych środków, chroniących przed pełnym zakresem promieniowania ultrafioletowego.

### Filtry przeciwsłoneczne

W preparatach przeciwsłonecznych stosuje się dwa rodzaje filtrów: filtry mineralne (fizyczne), np. dwutlenek tytanu, tlenek cynku, odbijają i rozpraszają promienie słoneczne. Z kolei filtry chemiczne absorbują promienie i zamieniają je na energię cieplną. Skuteczne preparaty łączą zazwyczaj oba typy filtrów, zapewniając kompleksową ochronę. Siłę działania ochronnego preparatów definiuje się za pomocą SPF (Sun Protection Factor), którego wartość określa, ile razy możemy wydłużyć czas bezpiecznego przebywania na słońcu, gdy używamy filtra. Należy pamiętać, że skuteczność filtrów nie rośnie proporcjonalnie do wzrostu wskaźnika SPF, co oznacza, że dwukrotnie wyższa wartość SPF nie powoduje dwukrotnie skuteczniejszej ochrony przeciwsłonecznej. W praktyce największy wzrost skuteczności filtrów obserwuje się w przedziale około 2-10 SPF, natomiast różnica skuteczności między filtrem SPF20 i SPF50 wynosi zaledwie kilka procent.

### Skuteczna ochrona skóry

Uwzględniając wiedzę na temat wpływu promieniowania na skórę oraz wykorzystując najnowsze osiągnięcia w dziedzinie protekcji anti-UV, Atache stworzyło linię Sun Premium.