**Jak se chránit před UV zářením?**

**Pobyt na sluníčku je na jednu stranu důležitý pro naši psychiku a pro tvorbu vitamínu D, na druhou stranu mohou mít sluneční paprsky negativní vliv na naši pokožku. Dodržujte pár základních pravidel a můžete se opalovat beze strachu.**

„Pokud se nechráníme před ultrafialovým zářením, dochází k akutnímu nebo chronickému poškození kůže. V prvním případě se můžeme spálit, po prudkém oslunění se na kůži může objevit opar, a pokud užíváme některé léky, může se objevit vyrážka. Zdravotně závažnější je ale chronické poškození, neboť kůže jednak předčasně stárne, jednak na ní postupně vznikají přednádorové až nádorové změny“ vysvětluje prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA, zakladatelka a přednostka Dermatologie prof. Hercogové – Kliniky preventivní dermatologie s. r. o.

Stárnutí kůže se prakticky projevuje vznikem vrásek, pigmentových změn a ztrátou elasticity. Přednádorové a nádorové změny mohou mít podobu například solárních keratóz, kožních karcinomů nebo melanomů. Těmto problémům můžeme předcházet správnou péčí o pokožku. V souvislosti se sluncem je důležitá ~~převážně~~ ochrana před slunečním zářením, a to jak správně zvoleným oděvem, tak ~~hlavně~~ perfektně naneseným ochranným krémem.

**Jak správně nanášet opalovací krém?**

Každý moderní prostředek s ochranným filtrem se musí nanést na kůži **půl hodiny před** tím, než kůži UV záření vystavíme, aby se dokázal správně vstřebat a následně působil protektivně.

**Důležité je množství**! Většina lidí nanáší jen malou kapku krému, kterou rozmasíruje na co největší část těla. Na celé tělo byste přitom měli použít kolem 30 ml krému, tedy množství větší než je celý malý panák.

Opakování je matka moudrosti a v tomto případě i ochrany. Nanést opalovací krém **jednou denně není pro zabránění vlivu UV záření dostatečné**. Krém se velmi lehko setře ručníkem nebo smyje potem či při koupání. Nezapomínejte ho pravidelně obnovovat!

**Vyberte si ten správný pro vás.** Existuje mnoho druhů ochranných prostředkům, můžeme si vybrat mezi klasickým krémem či olejem a dalšími. To vše s mnoha možnostmi balení a v různé škále SPF. „Prostředek s ochranným faktorem má odpovídat typu naší pleti, nadmořské výšce a aktivitě, které se věnujeme,“ dodává profesorka Hercogová.

**4 pravidla pro bezpečný pobyt na slunci**

1. **Nevystavujte se zbytečně silnému ultrafialovému záření** – vynechte solária a vyhněte se pobytu na slunci mezi 11. a 15. hodinou.
2. **Při výběru oblečení volte jemné vzdušné látky** zakrývající větší část těla. Nebude vám tak horko a kůže zůstane chráněná.
3. **Noste brýle a klobouky** – nejen že jsou slušivé, ale ještě vás ochrání před prudkým sluncem!
4. **Dbejte na správné nanášení krému s ochranným filtrem**.

**TIP – Akutní i chronické stavy léčí na Dermatologii prof. Hercogové**

Rozpoznat kožní nádor včas je základem úspěšné léčby. Dermatologie prof. Hercogové – Klinika preventivní dermatologie s. r. o. má k dispozici nejmodernější technologie zaručující maximální péči – celotělový screening a digitální dermatoskop. Problémy se stárnutím kůže vám pomohou zahnat pomocí laserového ošetření, chemickým peelingem, výplněmi nebo botulotoxinem. Kožní nádor zde odstraní chirurgicky s následným histologickým vyšetřením, event. pomocí vysokovýkonných laserů, kryoterapie či pomocí místně aplikovaných léků, kterými lze některé nádory léčit bez vzniku jizev.

**Dermatologie prof. Hercogové – Klinika preventivní dermatologie s. r. o.**

**Adresa: Bubenečská 284/12, 160 00 Praha 6**

**Více info na** [**www.klinikadermatologie.cz**](http://www.klinikadermatologie.cz)

