

ΤΟ 1^ο ΕΙΔΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΤΟΥ f.daily



Ήλιος: Δημιουργεί σοβαρές βλάβες ακόμη και στις σκουρόχρωμες επιδερμίδες

Το πρόσωπο είναι το πιο ευάλωτο μέρος του σώματος

Το δέρμα, ιδίως του προσώπου, πρέπει να προστατεύεται από τις βλαβερές επιδράσεις του ήλιου όλο το χρόνο, ανεξάρτητα από τον καιρό και την εποχή, σύμφωνα με τον Αμερικανικό Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA). Οι βλάβες που προκαλεί ο ήλιος στο δέρμα οφείλονται στην αόρατη υπεριώδη ακτινοβολία (UV). Το έγκαυμα είναι ένα είδος βλάβης του δέρματος που προκαλεί η έκθεση στον ήλιο. Το δε μαύρισμα αποτελεί ουσιαστικά αντίδραση του δέρματος απέναντι στην πιθανή βλάβη από την ακτινοβολία. Παράγεται επιπλέον χρωματισμός, παρέχοντας κάποια –αλλά συχνά όχι επαρκή– προστασία από τα ηλιακά εγκαύματα. Η έκθεση στον ήλιο μπορεί επίσης να προκαλέσει πρόωρη γήρανση του δέρματος (με συμπτώματα όπως κηλίδες, ρυτίδες και ξηρότητα), βλάβη στα μάτια και καρκίνο του δέρματος, το συχνότερο είδος καρκίνου στις χώρες με έντονη ηλιοφάνεια.

Πώς θα μειωθεί ο κίνδυνος εγκαύματος, καρκίνου του δέρματος και πρόωρης γήρανσης που οφείλονται στην έκθεση στον ήλιο

Ο FDA επισημαίνει ότι οι κίνδυνοι είναι κοινοί για όλους, όποιο χρωματικό τόνο έχει ο καθένας στο δέρμα του. Οι μέθοδοι μείωσης αυτού του κινδύνου είναι:

- Περιορισμός της έκθεσης στον ήλιο κυρίως τις ώρες μεταξύ 10:00-14:00 που η ακτινοβολία είναι πιο έντονη.
- Κάλυψη των σημείων του προσώπου που εκτίθενται στον ήλιο με γυαλιά ηλίου και καπέλα με μεγάλο γείσο.
- Χρήση αντηλιακών καλλυντικών προϊόντων με ευρύ φάσμα προστασίας, δηλαδή όσα προστατεύουν και από την UVA και από την UVB ακτινοβολία, με SPF 15 και άνω, ακόμα και τις ημέρες με συννεφιά. Ο FDA αναφέρει πως το 80% της ηλιακής ακτινοβολίας περνά μέσα από τα σύννεφα.
- Τα αντηλιακά να εφαρμόζονται τακτικά σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης στις ετικέτες τους.

Συμβουλή του φαρμακοποιού για τη σωστή χρήση αντηλιακών καλλυντικών στο πρόσωπο

- Η εφαρμογή των αντηλιακών πρέπει να γίνεται σε όλο το δέρμα που είναι ακάλυπτο, ακόμα και στη μύτη, στα αυτιά, στο λαιμό και στα χείλη.
- Τα αντηλιακά πρέπει να εφαρμόζονται ανά δύο ώρες τουλάχιστον και ακόμα συχνότερα όταν κολυμπάτε ή ιδρώνετε.
- Για την ποσότητα του αντηλιακού που θα απλώσετε στο δέρμα συμβουλευτείτε την ετικέτα κάθε προϊόντος.
- Αν δεν έχετε πολλά μαλλιά, απλώστε αντηλιακό και στο κεφάλι ή φοράτε καπέλο.
- Τα αντηλιακά δεν είναι ανθεκτικά στο νερό. Πρέπει να επαναλαμβάνεται η εφαρμογή τους μετά το κολύμπι ή την εφίδρωση.

FDA: ΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΝΤΗΛΙΑΚΩΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΕΧΕΙΣ

Τα περιστατικά καρκίνου του δέρματος αυξάνονται διαρκώς και είναι ενδεικτικό ότι στις ΗΠΑ περισσότεροι από 80.422 άνθρωποι διαγνώστηκαν με μελάνωμα μόνο το 2015. Γι' αυτό ο FDA εξακολουθεί να αξιολογεί τα αντηλιακά προϊόντα προκειμένου να επιβεβαιώσει ότι:

- τα ενεργά συστατικά τους είναι ασφαλή και αποτελεσματικά.
- τα διαθέσιμα προϊόντα συμβάλλουν στην προστασία των καταναλωτών από εγκαύματα.
- τα αντηλιακά με ευρύ φάσμα προστασίας SPF 15 και άνω προστατεύουν από τον καρκίνο του δέρματος και την πρόωρη γήρανση, όταν χρησιμοποιούνται κατάλληλα και σε συνδυασμό με άλλα μέσα προστασίας από τον ήλιο.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ ΜΕ ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ

Η ακτινοβολία του ήλιου αντανακλά στην άμμο, στο νερό, ακόμα και στο χιόνι, άρα αυξάνεται η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία και συνεπώς ο κίνδυνος για προβλήματα στα μάτια. Τα καπέλα με μεγάλο γείσο και τα γυαλιά ηλίου που διαθέτουν φίλτρα κατά των UVA/UVB είναι η καλύτερη μέθοδος προστασίας των ματιών. Να σημειωθεί ότι τα φίλτρα αυτά δεν έχουν καμία σχέση με το χρώμα φακού και δεν ισχύει αυτό που πιστεύουν πολλοί ότι όσο πιο σκούρο το χρώμα του γυαλιού, τόσο καλύτερη προστασία προσφέρει. Συμβουλευίστε τους πελάτες σας να προτιμούν όσο το δυνατόν μεγαλύτερους σκελετούς, που να καλύπτουν ολόκληρη την περιοχή του ματιού και τους γονείς να φορούν πάντα γυαλιά ηλίου με φίλτρα προστασίας από τη UVA/UVB στα παιδιά τους.



THANK YOU FARMER

HEALTHY THINKING & HEALTHY SKIN

ΣΕΙΡΑ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ

True Water

/Αναζωογονητικό άρωμα

//24ωρη ενυδάτωση

///Μοναδική υφή

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

**Back To
Pure Daily**

Εξισορροπεί το pH
της επιδερμίδας
χωρίς να φράζει
τους πόρους

NEA ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
Sun Essence

Έρθε και στην Ελλάδα και
αλλάζει τα δεδομένα
στο αντηλιακό

*My skin
will speak
by 7 Beauty Steps*

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ - ΔΙΑΝΟΜΗ
ΚΩΣΤΑΣ Α. ΠΑΠΑΕΛΛΗΝΑΣ (ΕΛΛΑΣ) Α.Ε.Β.Ε.
Αγίων Αναργύρων 170, ΤΘ 182, 19400 Κορωπί, Τηλ.: 210 6626201,
E-mail: pharmacy@costaspapaellinas.gr, www.costaspapaellinas.gr

WWW.THANKYOUFARMER.GR

 **THANK YOU FARMER**

ΤΟ 1^ο ΕΙΔΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΤΟΥ f.daily

FORUM:

Φωτογήρανση: Η απόδειξη ότι το δέρμα δεν προστατεύτηκε επαρκώς από τον ήλιο

Του Δημήτρη Ρηγόπουλου, καθηγητή Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας ΕΚΠΑ, Προέδρου Ελληνικής Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας

Η ενθάρρυνση της φωτοπροστασίας αποτελεί την κορυφαία προληπτική στρατηγική υγείας που εφαρμόζει η σύγχρονη Δερματολογία και αυτό πρέπει να γίνει συνείδηση σε όλους στην Ελλάδα όπου η έκθεση στον ήλιο, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες, είναι υψηλή και ενδέχεται να οδηγήσει σε πολλά προβλήματα βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα

Η φωτογήρανση είναι ουσιαστικά η πρόωγη γήρανση του δέρματος που προκαλείται από την καθημερινή, επανειλημμένη έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία (UV) κυρίως από τον ήλιο, αλλά και από τεχνητές πηγές υπεριώδους ακτινοβολίας που μεταβάλλουν τις κανονικές δομές του δέρματος.

Η φωτογήρανση έχει αυξηθεί τις τελευταίες δεκαετίες, λόγω της αλλαγής του καθημερινού τρόπου ζωής μας. Ξεκινάει από την εφηβεία και τη δεκαετία των 20 ετών, ενώ ξεκάθαρα διαπιστώνεται στη δεκαετία των 30.

Τα πρώτα σημάδια φωτογήρανσης περιλαμβάνουν την εμφάνιση λεπτών ρυτίδων γύρω από τα μάτια και το στόμα και τις γραμμές συνοφρύωσης στο μέτωπο, καθώς και τις ευρυαγγείες στη μύτη, τις παρειές και το λαιμό.

Επίσης παρατηρούνται διαφόρων ειδών δυσχρωμίες (φακίδες, κηλίδες, πανάδες) και γενική απώλεια του τόνου του δέρματος στις εκτεθειμένες στον ήλιο περιοχές.

Πρακτικά, το δέρμα χάνει το δομικό του πλέγμα και χαλαρώνει, ενώ σε συνδυασμό με την απώλεια της ενυδάτωσης, αποτελεί πολύ καλό έδαφος για την εμφάνιση πρόωγων ρυτίδων.

Πρόληψη και θεραπείες φωτογήρανσης

Η σύγχρονη Δερματολογία αξιοποιεί τις νέες τεχνολογίες και τεχνικές και είναι σε θέση να αντιμετωπίζει εξαιρετικά αποτελεσματικά τα παθολογικά και τα αισθητικά προβλήματα του δέρματος. Γι' αυτό το λόγο, για οποιοδήποτε πρόβλημα του δέρματος, συνιστάται η επίσκεψη στο δερματολόγο, ο οποίος μπορεί έγκαιρα να το διαγνώσει και να συστήσει την κατάλληλη θεραπεία, ώστε να το αντιμετωπίσει αποτελεσματικά και με ασφάλεια. Θεραπείες με ειδικές κρέμες και γαληνικά σκευάσματα για λεύκανση και αντιγήρανση μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση του δέρματος και στην επίτευξη μιας πιο νεανικής εμφάνισης. Επίσης, σε μεγάλο βαθμό είναι αποτελεσματικές οι επεμβάσεις με laser, συστήματα παλμικού φωτός, ραδιοσυχνότητες, είδη δερματοαπόξεσης, ήπια έως βαθιά φυτικά ή χημικά peelings, μεσοθεραπείες μέχρι και ενέσεις βοτουλινικής τοξίνης και εγχύσεις υαλουρονικού οξέος. Στόχος των εξειδικευμένων θεραπειών για το δέρμα, που έχει υποστεί φθορά από τον ήλιο, είναι η επαναφορά του στη φυσική του όψη, μέσω:

- της αποκατάστασης της ισορροπίας σμήγματος / υγρασίας
- της ανάκτησης της ελαστικότητάς του
- της ενεργοποίησης της λειτουργίας παραγωγής ενδογενούς κολλαγόνου
- και της λεύκανσης των δυσχρωμιών.

Πέρα από τις θεραπείες όμως, πρέπει να δοθεί σημασία στην πρόληψη με τη χρήση αντηλιακών. Τα αντηλιακά μειώνουν τις ακτινικές κερατώσεις, την ηλιακή ελάστωση. Η συνήθης χρήση τους μπορεί επίσης να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου μελανώματος και σαφώς προστατεύει από τη φωτογήρανση.

Η ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΑΞΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΑ ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ ΚΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΤΟΥΣ ΧΡΗΣΗ



Τα σύγχρονα αντηλιακά περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν το δέρμα από τον ήλιο, τη ρύπανση και τις ελεύθερες ρίζες. Η επιλογή του καταλληλότερου αντηλιακού γίνεται με βάση τον τύπο του δέρματος και το φωτότυπό του. Πρέπει να προτιμώνται τα καλά αντηλιακά, που θα προστατεύουν και από τη UVA και από τη UVB και θα είναι αδιάβροχα, ώστε να αντέχουν περισσότερο την εφίδρωση.

Σωστή χρήση αντηλιακών

- Σε κάθε επάλειψη απαιτούνται 2 κουταλιές της σούπας (10ml) για όλα τα εκτεθειμένα τμήματα του σώματος στον ήλιο (ποσότητα για το μέσο ενήλικα, βάρους 70 κιλών).
- Χρήση του αντηλιακού 30 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο.
- Επανάληψη της επάλειψης ανά 2 ώρες ή αμέσως μετά το μπάνιο ή την έντονη εφίδρωση (π.χ. λόγω άσκησης ή πεζοπορίας).
- Καθημερινή χρήση του αντηλιακού και όχι μόνο στην παραλία.

Βάσει της σύστασης που εξέδωσε η Ευρωπαϊκή Ένωση σχετικά με τη χρήση του αντηλιακού, ο μεγαλύτερος δείκτης προστασίας που επιτρέπεται να αναγράφεται στα αντηλιακά είναι το 50 και από εκεί και πέρα υπάρχει το 50+. Σύμφωνα με έρευνες, φαίνεται ότι με τον τρόπο που οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν το αντηλιακό, ο δείκτης προστασίας τους είναι περίπου στο μισό από ό,τι αναγράφεται στη συσκευασία του. Στόχος λοιπόν είναι να κατανοήσουν όλοι ότι δεν έχει τόση σημασία ο δείκτης που αναφέρεται στην ετικέτα του αντηλιακού αλλά το πόσο σωστά αυτό χρησιμοποιείται.



EST. **KORRES** 1996

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

ΝΕΑ ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΣΕΙΡΑ ΚΙΤΡΟ SPORT

ΧΩΡΙΣ ΣΙΛΙΚΟΝΕΣ



#STOPSUNAGEING

WWW.STOPSUNAGEING.COM