



A napbarnított bőr esztétikus és az egészség egyik ismérve volt – ez ma is így van, ám nem mindegy, hogyan teszünk szert rá. A mértéktelen, esztelen napfürdőzéssel többet ártunk, mint használunk bőrünknek.

A napimádók a 40 fokos kánikulában is hódolhatnak az élvezetnek, nem kell hófehéren sápadozni a lesötétített szobában – elég néhány alapvető szabályt betartani és akkor biztos, hogy nem lesz szenvedés a szenvedélyből.

Nézd az órát és kend be magad

Egy hét alatt nem lehet lebarnulni – világosított fel **dr. Bíró Ibolya** bőrgyógyász, aki szerint nincs annál veszélyesebb, ha tejfehérből pár nap alatt akarunk csokibarnák lenni. A mértékletesség és a türelem mellett az sem mindegy, hogy mikor dobjuk ki habfehér testünket a napra.



Fotó: Csedő Attila

A szakember szerint 9-11 óra között és 16 óra után szabad a gazda, de még ebben az órában sem lehet elhanyagolni a bőrtípusunknak megfelelő fényvédő krém használatát, így küzdve az UV-B sugárzás ellen. A nagyon világos bőrűeknek az 50-es faktorszámú ajánlott, de a már leburnult bőrt is minimum 20-assal kell óvni.

Amennyiben tengerparton, strandon, vagy bárhol víz közelében vagyunk, feltétlenül válasszunk vízhatlan kencét, ha mégsem, akkor lubickolás után kenjük be újra a testünket. A bőrgyógyász szerint a kereskedelemben kapható termékek jó minőségűek, akkor sem égünk, ha nem a legmárkásabb, legdrágább napolajat kapjuk le a polcról.

Szolárium, barnító krém – hanyagold, ha lehet

Bíró doktornő bevallotta nem híve a szoláriumozásnak. Szerinte a mesterséges barnulás inkább árt, mint használ, kiszárítja, és időnap előtt megöregíti a bőrt, márpedig nincs az a csodaszer, ami eltünteti az így kialakult ráncokat.



Az agyonszolizott bőr egészségtelen barnaságát a szakember ránézésre meg tudja állapítani és nem ajánlja. Ha mégis, akkor inkább a zsíros, pattanásos bőrűeknek, de nekik is csak mértékkel, havi 1 alkalommal.

A barnítókrém, vagy spray sem pótolja a napfényt, alkalmazásukat csak ritkán és inkább alkalmyszerűen javasolja a szakember, de hozzáteszi: a kenetetést érdemes szakemberre bízni, mert megtörténhet, hogy a kezünk és a tenyerünk beburnul, a lábunk pedig fehér marad és ráadásul foltos is lesz.

Fel a kalappal

Amennyiben kénytelenek vagyunk a legnagyobb forróságban kimerészkedni a házból, feltétlenül viseljünk lenge, akár hosszú ujjú, természetes anyagból készült ruhát és tegyük a fejünkre kalapot. A széles karimájú szalmakalapnak itt a szezonja, de ha nincs, megteszi a vászonból készült fejfedő is.

A hajunk ugyan védi a fejbőrt, de ahogy a bőrünknek, úgy sörényünknek sem tesz jót, ha a napon aszaljuk. Arról nem is beszélve, hogy a fejbőrön levő anyajegyeknek meg egyenesen gyilkosa a tűző nap.



A szemünk fényét jó minőségű napszemüveggel védjük. Egyrészt azért, mert a lyukas ózonréteg miatt megerősödött UV-B sugárzás egyáltalán nem használ, másrészt pedig a hunyorgás miatt kialakuló szarkalábaknak az egyik legjobb ellenszere a sötét lencse.

Aki kerékpárral indul útnak, ne felejtse el alaposan bekenni fedetlen testrészeit, aki pedig vállpántos ruciban, topban és forrónadrágban billegne, terítsen a vállára egy vékony kendőt, a szabadon hagyott testrészeiről pedig ne sajnálja a fényvédő kenceficét.

Ne viríts, igyál vizet

A strandon sem kell kopottan, ápolatlanul lézengeni. Használhatunk bátran kozmetikumokat, a legfontosabb, hogy mindenképpen hidratáló, UV-szűrővel ellátott kencékkel kényeztessük bőrünket.

Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a szervezetünkben a napon elpárolgott vizet belülről is pótoljuk. Ne Colát és egyéb, cukros leveket döntsünk magunkba, inkább ásványvizet, így nem csak iszunk, de a szomjunkat is oltjuk. Az alkoholos italokat napközben felejtsük el, nem csak

kiszáritanak, de a nagy hőségben hamar a fejünkbe is szállnak.



Napozás közben alapozót, szemfestéket, ajakápolót is használhatunk, ha semmiképpen nem akarunk lemondani róluk – csupán arra vigyázzunk, hogy hidratáljanak, és ne pompázzanak erős, rikító színekben. A természetesség a nyerő, a papagáj-színeknél nincs feltűnőbb, de rondább sem a tűző nap alatt.

Ha égysz, mint a Reichstag

A bőrünk furcsa tulajdonsága, hogy elraktároz minden bennünket ért sugárzást – mondja a bőrgyógyász, aki szerint minden életkorban ajánlatos az elővigyázatosság. A túlzásba vitt napozás miatt kialakult napszúrás és leégés nem csak fájdalmas és kellemetlen, de nagyon veszélyes is.

Ha mégis pecsenyére sikerült süttetnünk magunkat, akkor a sérült bőrfelületet hűtsük le, pótoljuk a zsírosságát. A hideg vizet inkább kerüljük, a szakember a gyógyszertárakban és a boltokban kapható, hűsítő emulziókat ajánlja. Az égő érzetet jól csillapítja a jég, de a magasabb zsírtartalmú tejföl, jaurt, kefir is megteszi, a lényeg, hogy hideg legyen.

Amennyiben az égés súlyosabb, másodfokú, és a bőrfelület felhólyagosodott, ajánlott szakemberhez fordulni, aki megfelelően ellátja a fertőzésveszélynek is kitett bőrt.

Mutasd az anyajegyed

Bíró Ibolya szerint elég gyakori panasz lett a napallergia – a bőrön megjelenő viszkető, vörös foltokat ne próbáljuk otthoni praktikákkal, a komámasszony „bevált”, titkos receptje szerint kutyult csodaszerrel eltüntetni, forduljunk inkább orvoshoz.



Az anyajegyeknek sem tesz jót a napsütés – ragtapasszal fedjük le, és ha bármilyen változást látunk, azonnal mutassuk meg bőrgyógyásznak.

A székelyudvarhelyi kórház bőrgyógyászatán hétfőtől csütörtökig, 9-11 óra között végeznek melanoma-szűrést, amellyel az esetleges bőrelváltozásokat idejében észlelik. A doktornő szerint az időszakos ellenőrzés mindenkinek ajánlott, különösen a strandszezon végén érdemes betérni a rendelőbe és igénybe venni a vizsgálatot.

Addig is örvendjünk a nyárnak, élvezzük a napsütést. Süttessük a hasunkat úgy, hogy azt a bőrünk se most, se később meg bánja.