
Jak se chová u moře dermatolog?

Jak se chová u moře dermatolog?



Otázka pro předsedu České dermatologické společnosti a přednostu Dermatovenerologické kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady prof. MUDr. Petra Arenbergera, DrSc., MBA

Těžko mohu mluvit za všechny své kolegy, ale pokusím se ve stručnosti popsat, jak se chovám u moře já. K moři jezdím velice rád, jsou to pro mne vzácné okamžiky relaxace, odpočinku a volnosti. Vzhledem k tomu, že většinu času trávím plaváním nebo potápěním, nepodceňuji používání fotoprotektivních krémů. Ty si opatřuji v lékárně již před odjezdem. Dbám na to, aby byl krém vybaven vysokým ochranným faktorem. Dávám přednost faktoru 50+ po celou dobu pobytu. Krém by měl chránit jak proti UVB, tak proti UVA záření. Dnes totiž platí, že nejen nepříjemné spálení po UVB záření, před kterým starší sluneční prostředky především chránily, ale i poškození kůže UVA zářením vyvolává značné škody. Je třeba se ovšem smířit s tím, že důsledné používání těchto prostředků způsobí, že z dovolené u moře přijedete zpátky prakticky neopálení. To by nemělo být překvapením, ale žádoucí snahou. Pigmentace po sluníčku nám totiž dnes slouží jako signál o tom, že na takto postižených místech došlo k poškození DNA v jádrech buněk. Při plánovaném pobytu u moře se zaměřuji i na fakt, zda je ochranný krém odolný proti vodě, aby po několikaminutovém koupání nedošlo k jeho odplavení. Po příjezdu k moři ještě v hotelu ošetřím kůži ochranným prostředkem, počkám přibližně půl hodiny na jeho vstřebání a vyrazím k vodě. Nemusím zdůrazňovat, že se jedná o jinou denní dobu než mezi 11. až 15. hodinou, protože tehdy by se z důvodu intenzivního slunečního svitu nemělo na slunci pobývat. Tato zakázaná doba se dá příjemně využít jako siesta a či pro posezení v plážovém baru apod.

Někdy si při procházkách venku chráním hlavu a částečně obličej kloboukem. Vím, že bych to měl dělat vždy, ale nemám klobouk zase tak elegantní, abych s ním mohl dělat parádu při jakékoliv příležitosti. Po večerním osprchování aplikuji na kůži hydratační krémy nebo emulze, aby kůže nebyla v důsledku UV záření a kontaktu se slanou vodou přesušená. Doufám, že i můj recept vám přinese pohodu o dovolené a umožní bezpečný pobyt na sluníčku.