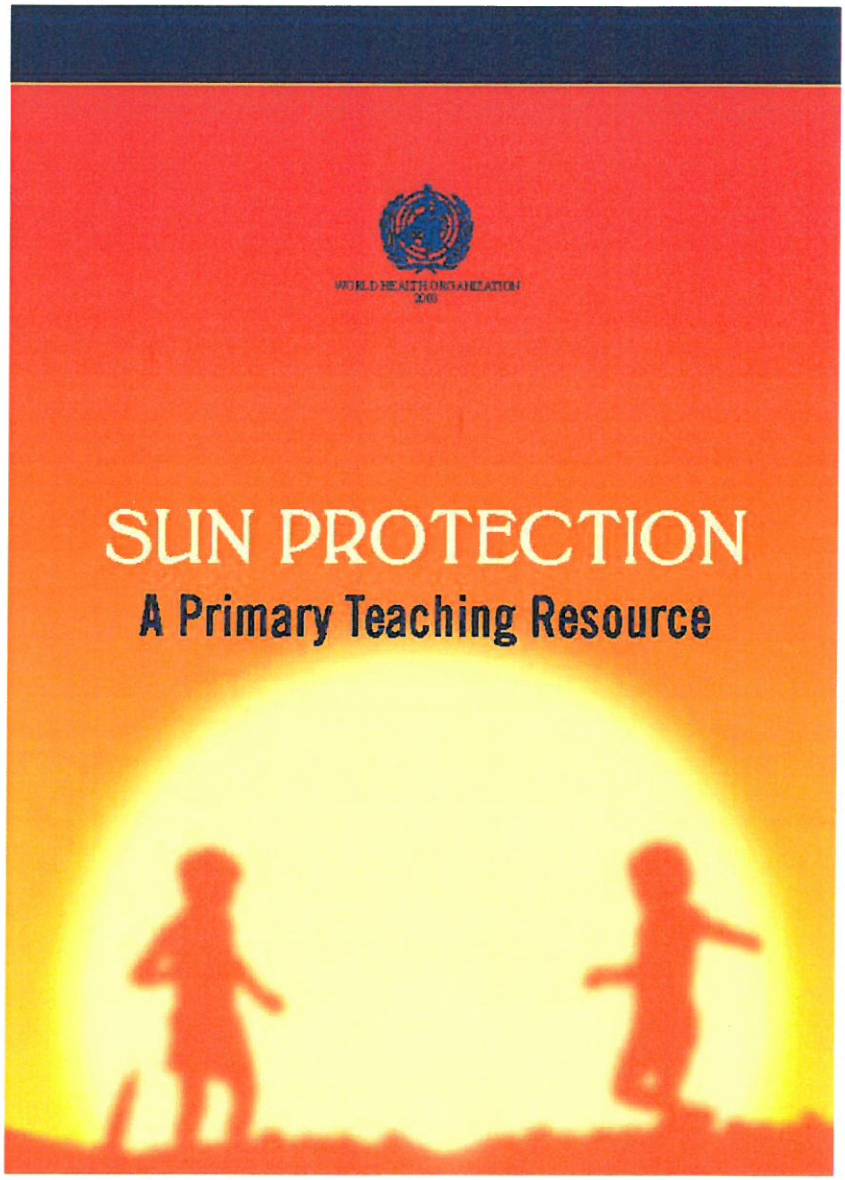
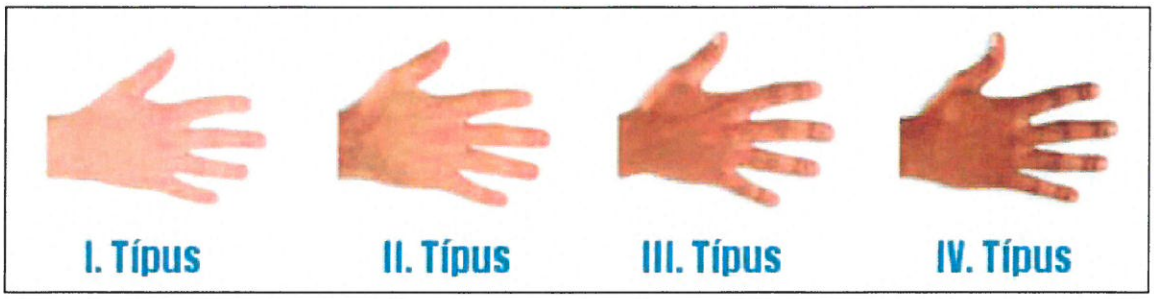
Közegészségügyi tanácsok a napsugárzás káros hatásainak megelőzésére

Dr. Páldy Anna, Országos Környezetegészségügyi Intézet



Az összeállítás a WHO "Sun Protection" kiadvány ajánlásai alapján http://www.who.int/uv/publications/en/primaryteach.pdf készült

Bőrtípusok Közép-Európában



A Közép-Európában előforduló egyes bőrtípusok jellemző tulajdonságai:

Jellegzetességek	I. bõrtípus	II. bõrtípus	III. bõrtípus	IV. bõrtípus
Bõr	Feltűnõen világos	Világos	Világos, világosbarna	Világosbarna
Haj	Vörös, szõke	Világos vagy közép szõke	Barna	Sötétbarna vagy fekete
Szem	Világoskék vagy zöld	Kék, szürke vagy zöld	Barna	Barna
Szeplõk	Erõsen	Ritkán	Nincsenek	Nincsenek
Leégés	Nagyon fájdalmas	Fájdalmas	Ritkábban fájdalmas	Alig fájdalmas
A bõr reakciója a napra	Mindig gyorsan leég, és nem barnul	Könnyen leég, nagyon nehezen barnul	Jól barnul, csak intenzív napsugárzásban ég le	Gyorsan erõsen barnul igen ritkán ég le
UV érzékenység	Nagyon érzékeny	Érzékeny	Kevésbé érzékeny	Kevésbé érzékeny

Részletes tanácsok a helyes napozásra, az UV index értékeinek megfelelően

UV index 0-2,9 Gyenge sugárzás:

A sugárzás nem jelent veszélyt az átlagember számára, kivéve a csecsemőket és a nagyon érzékeny bőrűeket.

Napozás: 60 percnél kevesebb javasolt, érzékenyebb bõrűeknek és kisgyerekeknek ennél kevesebb; 11 óra elõtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhetõ.

Ajánlások:

- Viseljen napszemüveget a verőfényes napokon. Télen a friss hó megkettőzi az UV sugárzás erősségét.
- Ha könnyen leég, ne járjon fedetlen bőrfelülettel és használjon napvédő krémet.

Ügyeljen a következőkre: a hó és a vízfelület visszaveri a napsugarakat. A síelők és a fürdőzők fokozottan gondoljanak erre. Hordjanak napszemüveget és használjanak legalább 15-ös faktorú napvédő krémet! Azt a bőrfelületet fokozottan védje, ami ki van téve a visszavert sugárzásnak pl. áll, orr alatti területek.

UV index 3-4,9: Mérsékelt sugárzás - alacsony veszélyességi szintet jelent

Napozás: 30-45 perc javasolt, érzékenyebb bőrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra elõtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhetõ.

Ajánlások:

- Szabadban tartózkodva ne hagyja fedetlenül bőrét,
- Hordjon UV-szűrös napszemüveget,
- Használjon napvédő krémet.

UV index 5-6,9: Erős sugárzás

Az 5-6,9-es UV index a védtelen bőrfelület számára emelkedett kockázatot jelent, az érzékeny bőrűek 20-30 perc alatt leéghetnek.

Napozás: Kb. 20 perc, érzékenyebb bõrűeknek és kisgyerekeknek ennél is kevesebb; 11 óra elõtt, ill. 15 óra után ennek kétszerese is megengedhetõ.

Ajánlások:

- Lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjon napon 11-15 óra között,
- Fedetlen testrészeit védje fényvédő krémmel. Legalább 15-ös faktorszámú napvédő krémet használjon.
- Hordjon SZÉLES KARIMÁJÚ kalapot, védje szemét napszemüveggel.

UV index 7,0-7.9: Nagyon erős sugárzás

A 7,0-7,9-es UV index a védtelen bőrfelület számára magas kockázatot jelent. A leégési idő 15-20 perc. Legalább 15-ös faktorszámú napvédő krémet használjon. Hordjon SZÉLES KARIMÁJÚ kalapot, védje szemét napszemüveggel!

Napozás: 11 óra előtt és 15 óra után tartózkodjon a napon, maximum 20 percig.

Ajánlások:

- Feltétlenül szükséges védekezni a leégés ellen!
- Javasoljuk, hogy ilyenkor árnyékos vagy fedett helyen tartózkodjon 11 és 15 óra között.
- Széles karimájú kalap, napszemüveg, napernyõ, a fedetlen testrészekre fényvédõ krém alkalmazása feltétlenül szükséges. Használjon legalább 15 faktoros napvédő krémet, kétóránként kenje újra bőrét!
- Ne csak a strandon védje magát, városnézés, bevásárlás közben is használjon napvédő krémet, öltözzön megfelelően, védje vállát, karját, lábát.

Ne feledje: A fényvédők helytelen használata fokozza a bőrrák kockázatát! Ahhoz, hogy a gyár által garantált fényvédelem meglegyen, viszonylag jelentős mennyiséget kell felkenni a bőrre a kenőcsből négyzetcentiméterenként. Esztétikai okokból ez azonban rendszerint nem történik meg. Így nagyon kevesen használják előírás szerint a fényvédőket, de abban a tudatban tartózkodnak a napon, hogy megtették a szükséges óvintézkedést. Csökkenti a védelmet az is, hogy a fényvédő krémet napközben letöröljük, leizzadjuk, vagy fürdés után nem kenjük be magukat újra. A téves biztonságérzés miatt a fényvédőt használók többet vannak kint a napon, kevésbé védekeznek máshogy is, mint akik már eleve kerülik a túlzott napozást, így számukra nagyobb a leégés és a bőrrák kialakulásának kockázata.
A fényvédelemmel kapcsolatban tehát ma már nem a fényvédő kenőcsök használata áll az első helyen, hanem a napfény fizikai kerülése, a ruházattal, kalappal és egyéb módon való védekezés és csak ezután jönnek a fényvédők.

A helyes magatartás tehát: ésszerűen kerülni a napot, ismerni bőrtípusunkat és ennek megfelelően napozni.

UV index 8,0 felett: Extrém sugárzás

A 8,0 feletti UV index nagyon nagy kockázatot jelent akkor, ha nem védekezünk. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy extrém UV sugárzás hazánkban ritkán fordul elő. Extrém sugárzásra kell felkészülni a tengerparton és magas hegyekben nyaralóknak!!!

Ajánlások:

- Legyen különösen elővigyázatos! A nem kellően védett bőr nagyon gyorsan, **10 perc alatt leég.**
- 11 és 15 óra között **ne tartózkodjon a napon**, keresse az árnyékot, öltözzön fel, viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget, használjon legalább 15-ös faktorú napvédő krémet, amit ujjnyi vastagon kenjen bőrére, kétóránként kenje újra bőrét.
- Ne csak a strandon védje magát, városnézés, bevásárlás közben is használjon napvédő krémet, öltözzön megfelelően.

Néhány hiedelem a napozással kapcsolatban

Hamis	*Igaz*
A napbarnított bőr egészséges.	A barnulás bőrünk védekező reakciója, mellyel az UV sugárzás további káros hatásaitól kíván megvédeni.
A lebarnult bőr véd a napsugárzás ellen.	A lebarnult bőr a fehér bőrűek számára csupán 4-es faktorú krémnek megfelelő védelmet nyújt.
Nem lehet leégni felhős napon.	A napsugárzás 80%-a át tud hatolni a vékony felhőrétegen. A fátyolos égbolt inkább növeli az UV sugárzás erősségét.
Vízben nem lehet leégni.	A víz csak minimális védelmet jelent a napsugárzás ellen, és a vízfelületről való fényvisszaverődés növeli az UV expozíciót.
A téli UV sugárzás nem veszélyes.	Télen általában kisebb az UV sugárzás mértéke, de a hó majdnem teljesen visszaveri a napsugárzást, megkettőzi a sugárzás erősségét, különösen a magas hegyekben.
A napvédő krémek megvédenek, így jóval hosszabb ideig napozhatok.	A napvédő krémeket nem azért kell használnunk, hogy több időt tölthessünk a napon, hanem, hogy védjük magunkat arra az időre, amikor elkerülhetetlen, hogy a napon tartózkodjunk. A védő hatás attól függ, hogy helyesen alkalmazzuk-e a krémet.
Ha rendszeresen megszakítjuk a napozást, nem égünk le.	Az UV sugárzás hatása összeadódik a nap folyamán.
Ha nem érezzük a nap forró sugarait, nem jelenti azt, hogy nem égünk le.	A leégést a Nap olyan sugárzása okozza, amit nem lehet érezni. A meleg érzetet a Nap látható és infravörös sugarai keltik, nem a leégés szempontjából veszélyes UV sugarak.