

I v zimě se lze spálit. Nepodceňujte ochranu, nabádá primářka kožního oddělení z Nemocnice AGEL Nový Jičín

4.2.2026 - | AGEL

Mráz, sníh a šedá obloha? Ideální podmínky pro to zapomenout na opalovací krém. Jenže ultrafialové záření je tady i v zimní počasí. Až 80 procent UV paprsků si vesele proráží cestu mračny a sníh jejich účinek naopak ještě zesiluje. Výsledek? Popálená pokožka, kterou jste vůbec necítili.

„Za iluzí, že žádné nebezpečí od slunečního záření v zimě nehrozí, může především chlad maskující pocit spálení. Lidé tak často nevnímají probíhající poškození kůže,“ říká MUDr. Jana Chlebková, primářka kožního oddělení, Nemocnice AGEL Nový Jičín.

Důležité je si uvědomit, že ultrafialové (UV) záření zůstává aktivní po celý rok. Přičemž existují dva typy UV záření. První, UVA paprsky, způsobují předčasné stárnutí pokožky a přispívají ke vzniku rakoviny kůže, když pronikají hluboko do naší kůže. Právě ty jsou ve stejné intenzitě přítomné v slunečním záření celoročně.

Naopak UVB paprsky v zimě slábnou, nicméně ztenčená ozonová vrstva snižuje ochranu i před jejich zářením a paprsky rovněž způsobují předčasné stárnutí pokožky a přispívají ke vzniku rakoviny kůže.

V zimě navíc odraz UV záření od sněhu naši pokožku vystavuje slunečním paprskům až o 80 % více než voda či písek. V kombinaci s vyšší nadmořskou výškou, kde intenzita UV záření stoupá o 4 % na každých 300 metrů, se tak riziko popálení zvyšuje výrazně.

Dermatologové proto doporučují i v zimních měsících každodenně používat širokospektrální opalovací krém chránící proti oběma typům záření, s faktorem minimálně SPF 30 a více. Důležité je také používání slunečních brýlí, protože odraz UV světla od sněhu může vést až k poškození zraku.

„Ve vyšších polohách nebo při zimních sportech pak ideálně SPF 50. Krém je vhodné nanášet 30 minut před odchodem ven na všechny odkryté části těla a aplikaci opakovat dle aktivity,“ zdůrazňuje primářka Chlebková.

<https://nemocnicenovyjicin.agel.cz/o-nemocnici/novinky/260204-zima-kozni.html>