

Lidé sluníčko často podceňují. Odbornice vysvětluje, jak vybrat krém na opalování a proč to není tak snadné

23.6.2022 - | Česká lékárnická komora

Tento týden začalo astronomické léto, prázdniny jsou za dveřmi a otázka ochrany kůže před sluníčkem je více a více aktuální.

"LN: Existuje rizikové chování vůči letnímu slunci? Dělají lidé nějaké chyby?

MBA: V první řadě lidé sluníčko často podceňují. Každý rok navštíví na jaře po prvním sluníčku lékárny mnoho lidí, kteří nepoužili ochranný přípravek proti slunečnímu záření, byť na práci na zahrádce, procházku okolo rybníka nebo při první grilovačce. Jenže kůže si tyto naše prohřešky pamatuje mnoho let a může nám to oplatit tím nejhorším způsobem – melanomem.

Další chybou bývá použití nedostatečného faktoru, použití nízkých faktorů (okolo SPF 10) se hodí tak na procházku v polojasnu, nikoli na celodenní práci na zahrádce či na slunění u rybníka. Faktory, které jsou vhodné ke slunění i v ČR, mají mít SPF alespoň 20.

LN: A další zásady?

MBA: Na co bychom si měli dát také pozor, je množství přípravku, na němž mnozí zbytečně šetří. Pro dostatečnou ochranu je potřeba po těle rozetřít množství přípravku o objemu šesti kávových lžiček (cca 30 ml), na obličej pak zhruba jednu kávovou lžičku (cca 5 ml). Čtyřčlenná rodina potřebuje denně zhruba 100–120 ml opalovacího přípravku. Na týden dovolené u moře tedy nestačí jedna lahvička, ale spíš tři nebo čtyři.

Lidé nevěnují při výběru pozornost specifikům své kůže nebo kůže ostatních členů rodiny. Špatně zvolený přípravek může například alergikovi způsobit ekzém, atopikovi vysoušení kůže. Proto doporučuji vybírat různé přípravky pro různé členy rodiny."

<https://lekarnici.cz/Media/Media-o-nas/2022/Z-monitoringu-medii-Lide-slunicko-casto-podcenuji.aspx>