

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Slunce ano - ale opatrně!

Blíží se období léta a prázdninového volna. Je to nejen doba rodinných dovolených, ale také sportovních aktivit, letních táborů apod. Nač bychom měli v létě pamatovat především?

V teplém letním období bychom měli svému organismu dopřát hodně pohybu, volnosti a odpočinku. Měli bychom nosit volné pohodlné oblečení, chodit bosi, kde to bude možné, dopřát si slunce, vodu a čerstvý vzduch.

„Opékání“ zdravé není

Člověk se – bohužel – často chová velmi nerozumně, i když stojí na špičce vývojové řady savců. Žádné zvíře kromě živočichů studenokrevných (např. ještěrky a hadi) se nepůjde vyhřívat na slunce v době největší intenzity jeho záření. Ani národy žijící v tropech či subtropích nic podobného nenapadne. Naopak v době největšího svitu zůstávají doma nebo ve stínu, nefungují ani obchody.

Slunění je sice zdravé, ale jen do jisté míry. Opalovat bychom se měli spíše jako doplněk nějaké jiné činnosti, např. koupání, procházky, sportovních her. I tak by se však mělo v době zhruba od 11 do 14 hodin ze slunce odcházet. Týká se to hlavně dětí a lidí na dovolených u moře. Výskyt rakoviny kůže rok od roku stoupá. Nevhodné opékání na slunci může kůži poškodit – tím si vlastně narušujeme co do rozsahu plochy naší největší ochrannou bariéru.

Velké opatrnosti je třeba u malých dětí. Pokrývka hlavy a ochrana očí by měla být hlavně při pobytu u moře nebo ve vysokohorském prostředí samozřejmostí. Malé děti nejenže mohou dostat ze slunce úpal, ale z velkého tepla mohou dostat i úžeh (nemoc z přehřátí). Proto není vhodné nechávat malé děti přes poledne venku, i kdyby to bylo třeba pod slunečníky. Dnes samozřejmě existuje řada kvalitních přípravků s ochrannými faktory proti spálení. Je také ale pravda, že po mnohých se objevují i alergické kožní reakce. Proto se držíme zlaté střední cesty a nic nepřehánějme.

Ne každý si uvědomuje, že slunce pronikne i pod vodu, takže je možné se spálit i při delším pobytu ve vodě. Chránit před sluncem může i vhodně volené oblečení – bílá barva a světlé odstíny odrážejí sluneční paprsky více než barvy tmavé. Malé děti by se měly opalovat v tričku, klobouku a ochranných brýlích. Také je třeba pamatovat na to, že světlovlasí lidé se světlou pletí jsou ke slunečním paprskům vnímavější než lidé s tmavými vlasy.

Parfémy na slunce nepatří

Dalším rizikem, na které se v létě často zapomíná, je fakt, že mnohé přípravky léčebné i kosmetické nesmějí přijít do styku se sluncem. Mohou tak vzniknout trvalá poškození kůže, např. ve formě tmavých pigmentových skvrn. Hlavně ženy by neměly chodit na slunce, pokud mají parfémy (nebo přípravky, které parfémy obsahují) aplikovány přímo na kůži. Kůže postříkaná různými spreji a deodoranty na slunce nepatří. I muži, kteří se po holení ošetřili kolínskou vodou, by se před pobytem na slunci měli omýt.

Do styku se sluncem nesmějí přijít také některé léky. Jejich tzv. fotosenzibilita může právě způsobit

trvalé změny barvy kůže. Jedná se např. o preparát Biseptol, který má dnes i řadu jiných licenčních názvů (Sumetrolin, Berlocid apod.). Proto je dobré poradit se s lékařem nebo lékárníkem o vhodnosti kombinace léků a slunce.

Také některé rostliny mohou v kontaktu se sluncem vyvolat nepěkné skvrny až puchýře. Jedná se většinou o rostliny pryskyřnaté, ze kterých vytéká barevná šťáva (např. pampeliška, pryskyřník).

Co je sluneční alergie

Dalším důležitým problémem je sluneční alergie. Je to reakce organismu na první intenzivní slunce. U některých jedinců ji může vyvolat i první jarní intenzivnější oslunění či pobyt na horách. Sluneční alergie se může objevit na obličeji i na těle. Velkým problémem bývá hlavně u moře. Postižený jedinec může trpět výraznou kopřivkou, někdy až splývavými rudými mapami po celém těle. Ještě ke všemu to velmi svědí. Tato alergie postihuje hlavně ty, kteří neuváženě kombinují koupání v moři a slunění. Proto je vhodné se po každém vykoupání v moři osprchovat sladkou vodou – hlavně tam, kde bývá slanost vody větší – např. v oblasti Jadranu je voda slanější u pobřeží bývalé Jugoslávie než u italských břehů.

Sluneční alergie může pobyt u moře velmi zkomplikovat. Někdy může mít tak těžký průběh, že je nutné aplikovat injekčně léky.

Dnes již existuje řada preparátů, které mohou tyto reakce utlumit. Když se sluneční alergie objeví, je třeba se chránit před sluncem a podávat léky – antihistaminika, např. Dithiaden, Zyrtec, Claritin, Fenistil apod. Svědivé útvary můžeme potírat Fenistilem gelem nebo alespoň tekutým pudrem. Také podávání preparátů s kalcielem svědění zmírní.

Aby k alergické reakci vůbec nedošlo, je třeba se na dovolenou u moře připravit. Člověk by měl již být trochu předopálen, než se vystaví intenzivnímu slunění. Před pobytem u moře také můžeme podávat preparáty s Beta karotenem, které organismus trochu připraví. Přípravy však nic nemění na tom, že pobyt u moře nemá sloužit k tomu, abychom se barevně odlišovali, ale abychom si odpočinuli, užili koupání, sportu, poznávání nových krajů, a hlavně abychom se věnovali svým dětem a blízkým.

Ozdravný efekt přímořských pobytů

bývá samozřejmě tím lepší, čím je pobyt u moře delší, protože organismus se musí aklimatizovat a adaptovat. Teprve potom může tzv. klimatickoléčebnou kúru u moře (ale např. i na horách) pozitivně vytěžít. Ale je naprostý nesmysl myslet si, že měsíční pobyt u moře může napravit špatný životní styl během roku. V ordinaci potkávám rodiče, kteří svým dětem doma klidně kouří, nechají je vysedávat u televize do pozdních nočních hodin, za vhodnou stravu považují hamburgery a hranolky, a pak chtějí, aby se jejich dítě „vylepšilo“ u moře, a to nejlépe na náklady státu.

O zdraví a pohodu sebe i svých blízkých se však musíme aktivně starat stále – dovolená náš zdravotní stav nemůže výrazně změnit, pokud máme špatný životní styl.

Autorka pracuje jako praktická lékařka pro děti a dorost.

Zdroj: Rodina

