

# Bőrvédelem

A bőr nem egyszerűen testünk külső felülete, hanem önálló szerv.

Valójában testünk legnagyobb szervéről van szó, melynek számos feladata van. Védi a belső szerveket, segít az érzékelésben, és megfelelő hőmérsékleten tartja szervezetünket.

A bőrt a Nap iránti érzékenysége alapján, az embereket a bőrük alapján négy csoportba osztjuk, négy bőrtípusról beszélünk.

**1. Típus - nagyon világos bőr, vörös haj és szeplők.** Az ilyen bőr a pigmentáció hiánya miatt erősen hajlamos a leégésre. Az leégéssel szembeni ellenállás szintje nagyon alacsony, a bőr már 10 perc után kezd reagálni. Ez a bőrtípus a populáció 2%-ánál van jelen.

**2. Típus - világos bőr és kék szemek.** Nagyon enyhe a pigmentáció, ezért hajlamos a leégésre. Védelem nélkül az égési sebek 10-20 perc után jelentkeznek. Ez a bőrtípus a populáció 12%-ánál van jelen.

**3. Típus - közepesen világos bőr, sötétebb vagy sötét haj.** A jó pigmentáció miatt ez a bőrtípus relatív ellenálló a leégéssel szemben. Mégis, védekezés nélkül már 30 perc után leéghet. Ez a leggyakrabban jelentkező bőrtípus és a populáció 78%-ánál van jelen.

**4. Típus - Sötét bőr- és hajszín.** Kifejezetten mély pigmentáció, ez a típus ellenálló a leégéssel szemben. Az égés a védtelen bőrön 45 perc után jelentkezik. A populáció 8%-ának van ilyen típusú bőre.

A napsugárban olyan különböző hullámhosszúságú sugarak vannak, melyek károsítják a bőr felszínét és a bőr alatti szöveteket is. A légköri rétegek sok káros sugarat elnyelnek ugyan, de az utóbbi években az ózonréteg elvékonyodása miatt csökkent ez a védelmi hatás, valamint a légköri szennyezések növekedése is fokozza a napozási ártalmakat.

A gyermekek bőre több szempontból is különbözik a felnőttekétől. Vízen gazdagabb, hámrétege vékonyabb, ezáltal érzékenyebb, sérülékenyebb. Bőrük csupán 15 éves koruk körül vastagodik meg annyira, hogy megfelelő módon védjen majd a nap sugarai ellen. Ráadásul a kicsiknél a sejtek regenerációja sem működik megfelelően, ezért a káros sugarak nagyon könnyen megégetik őket. Nagyon fontos, hogy minimum három éves korig szigorúan tilos a gyereket erős napfénynek kitenni, és ha csak tehetjük a levegőztetés délelőtt tíz óra előtt és délután 4 óra utánra időzítsük, s akkor is ügyeljünk arra, hogy szűrt fény érje őket. A nagyobb gyereket már nehezebb zöld lombok alatt vagy hűvös szobában tartani, ők feltétlenül viseljenek kalapot, trikót, de alaposan bekrémezve se szaladgáljanak a tűző napon.

Ne felejtjük el azt sem, hogy ebben az esetben is nagyon fontos a fokozatosság elvének betartása. A világos bőrű, szőke vagy vörös hajú gyerekek esetében pedig még fontosabb a szigorú megelőzés, mert náluk a leégés gyorsabban bekövetkezik és mindig nagyon fájdalmas.

Bőséges a választék naptejekből, napolajokból, illetve napozás után használatos készítményekből. A kisgyerekek bőrének különösen magas érzékenysége miatt még gondosabban kell kiválasztani azt a szert, amely legbiztonságosabban védi őket a káros sugaraktól.

**Vigyázat!** Egyetlen hatékony készítmény sem helyettesíti a szülői felelősséget és a józan ésszt, továbbra sem szabad a gyereket napoztatni, a krémek használata arra az időre vonatkozik, amikor nem tűz olyan erővel a nap.

A készítmények vásárlásakor minden esetben kérjük ki a gyógyszerész tanácsát, de mindenképpen olyat vásároljunk, amely mind az UV-B és az UV-A sugarak ellen véd, magas faktorszámú, vízálló, védőanyagai a nap hatására sem bomlanak le, hidratál, nem tartalmaz színező- és illatanyagot, tartósítószeret.

A bőr védelmének érdekében nyaraláskor legjobb, ha már reggel bekenjük a családot magas faktorszámú fényvédő készítménnyel, de mindenképpen fél órával azelőtt, hogy napra mennénk. A krém felvitelét kétóránként és minden fürdés után ismételni kell.

Minden gondosság és előrelátás ellenére előfordulhat, hogy mégis megpirul a gyermek bőre. A napégésre jellemző, hogy a csöppség bőre piros, valamint sokkal melegebb, mint általában és nagyon érzékeny is. Ha azt tapasztaljuk, hogy a gyermek bőre leégett, hamar vigyük árnyékos helyre, rendszeresen itassuk bő folyadékkal a kiszáradás elkerülése érdekében, bőrét kenjük be hűsítő, nyugtató kenőccsel. A folyadékpótlás szoptatott csecsemőknél gyakoribb mellre helyezést jelent, nagyobb gyermekeknél pedig előnyben részesül a felforralt, lehűtött illetve az ásványi anyagokkal dúsított víz.

A gyermek ruházata legyen könnyű pamutból és jól szellőző, amely a legkevésbé sem irritálja a már egyébként is igen érzékeny bőrt. A további napfénytől természetesen óvni kell a leégett bőrt, mert a legenyhébb napsugártól is nagyon fáj. Súlyosabb leégés esetén, a kicsi bőrén hólyagok képződnek és igen komoly fájdalmai lehetnek. Ha lázas vagy rosszul érzi magát, nagy esélye van annak, hogy napszúrást is kapott. Amennyiben ilyet tapasztalunk, azonnali orvosi segítségre van szükség.