

» EGÉSZSÉGRÓVAT

Tudta-e Ön, hogy...

...az UV sugárzás a Nap legnagyobb energiájú sugártartománya, mely a szem számára láthatatlan. Az UV sugárzás UVA, UVB és UVC sugártartományokra bontható. Az UVA és UVB sugarak a bőrben elnyelődve változásokat, károsodásokat hozhatnak létre. Az UV-index a földfelszínre érkező maximális ultraibolya sugárzás becslését adja 1–11-ig terjedő skálán. – Minél magasabb az UV-index, annál károsabb a sugárzás. Ha az UV-index 6 feletti, veszélyt jelent a napon tartózkodás – hangsúlyozza dr. Árvai Mariann, a Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyásza. – A bőrt károsító UV hatások kivédésére a bőrtípusnak optimális fényvédelem alkalmazása ajánlott. Fontos a megfelelő ruházat (sapka, kalap, fehér ing, UV szűrővel ellátott napszemüveg) használata. Emellett a ruhával nem fedett testrészekre fényvédő krém alkalmazása javasolt – figyelmeztet a szakértő. – Az UVB sugárzás elleni védelmet a tubuson az SPF (Sun Protective Factor) szám, az UVA sugárzás elleni védelmet a PPD (Persistent Pigment Darkening) szám jelöli. A fényvédő készítmények hatásának kialakulásához idő szükséges, ezért a tényleges napozás megkezdése előtt legalább 20–30 perccel fel kell vinni a krémet a bőrfelületre. A kezelést többször kell ismételni (általában 2–3 óránként), mert a védelmet biztosító vegyületek egy idő után lebomlanak. Strandoláskor vízálló készítmény alkalmazását ajánlom! Kiemelném azonban,

hogy délelőtt 11 és délután 3 óra között még fényvédő használata mellett sem javasolt napon tartózkodni.

Hogyan választjuk ki a megfelelő krémet bőrünk védelme érdekében? – A naptej kiválasztásában elsősorban az egyén bőrtípusa („fotótípusa”) és anyajegyeinek száma a meghatározó. A világos bőrű, szőke vagy vörös hajú egyének jellemzően könnyen leégnek, alig vagy egyáltalán nem barnulnak, ezért nekik tavasztól ősziig 50 faktoros naptej alkalmazása javasolt. A világosabb bőrű, de jellemzően könnyebben barnuló csoport tagjainak csak a nyári szezon első felében szükséges extra magas fényvédelem.

Mit tegyünk, ha már megtörtént a baj, és leégett a bőrünk? – Napégés során a bőrön bőrpír, súlyosabb esetben hólyagok jelentkeznek. Az égő bőrre hideg vizes borogatást rakhatunk, a fájdalom csökkentésére kifejezetten alkalmasak az aloe verát tartalmazó gélek vagy a Panthenol spray. Kifejezett fájdalom esetén fájdalomcsillapító tabletta is szóba jöhet. Fontos tudni, hogy ezen praktikák csak a kellemetlen tüneteket enyhítik, a napégés lefolyására nincsenek hatással. Amennyiben hólyagok is jelentkeznek a bőrön, javasolt szakemberhez fordulni, mivel ez az állapot maradandó károsodással és fertőzésveszéllyel járhat – figyelmeztet dr. Árvai Marianna bőrgyógyász.



Magánorvosi Centrumunkban elegáns környezetben várjuk pácienseinket, akik magas színvonalú egészségügyi ellátásban részesülnek szakembereink segítségével.

- KARDIOLÓGIA SZŪRÉSI CSOMAGOK
- ÜZEMORVOSI ELLÁTÁS
- ULTRAHANGOS VIZSGÁLATOK
- DIABETOLÓGIA, ENDOKRINOLÓGIA
- BŐRGYÓGYÁSZAT, ALLERGIOLÓGIA
- NŐGYÓGYÁSZAT, UROLÓGIA
- LABORATORIUMI VIZSGÁLATOK
- MENEDZSERSZŪRÉS
- BELGYÓGYÁSZAT, GASZTROENTEROLÓGIA
- PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA
- GYERMEKGYÓGYÁSZAT
- REUMATOLÓGIA
- NEUROLÓGIA
- ORTOPÉDIA

Budai Oltóközpont, egy pont az egészségéért!!

1117 Budapest, Fehérvári út 82. Bejárat a Bánát utca felől.

Tel.: 06-1-794-3980, 06-20-356-4353; Fax: 06-1-794-3980

info@budaioltokozpont.hu · www.budaimaganrendelo.hu



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

VÁRJUK ÖNT IS MAGÁNORVOSI
CENTRUMUNKBAN!

Az Egészségrovatot a



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

támogatta.