



Πώς να προστατεύσουμε την υγεία μας το καλοκαίρι

Ιούλιος - Αύγουστος 2015

ηλιακή ακτινοβολία

Η υπεριώδης ακτινοβολία (UV), αποτελεί ένα μικρό ποσοστό της ολικής ηλιακής ακτινοβολίας που διαπερνά την ατμόσφαιρα και φθάνει στην επιφάνεια της Γης. Η θετική της επίδραση έχει προεκτάσεις με πολλά οφέλη, για την ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου. Παρά τις ευεργετικές ιδιότητες της όμως, η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στον ανθρώπινο οργανισμό.

ηλιακό έγκαυμα

Το ηλιακό έγκαυμα, αποτελεί οξεία βλάβη του δέρματος, μετά από πολύωρη έκθεση στον ήλιο και οφείλεται στην υπεριώδη ακτινοβολία, η οποία διαπερνά την επιδερμίδα. Μπορεί να κυμαίνεται από ήπιο έως σοβαρό. Ο βαθμός έκτασης του ηλιακού εγκαύματος, εξαρτάται από τον τύπο του δέρματος, τη διάρκεια έκθεσης και την ένταση της ηλιακής ακτινοβολίας.

Το πιο κοινό σύμπτωμα, ήπιας μορφής, είναι το κοκκίνισμα του δέρματος. Τα συμπτώματα μπορεί να επιδεινωθούν και η πάσχουσα περιοχή, ανάλογα και με την έκταση του εγκαύματος, να παρουσιάσει πόνο, φαγούρα και φλύκταινες (φουσκάλες). Το ηλιακό έγκαυμα αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για πρόωγη γήρανση του δέρματος και ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος.

Τύποι δέρματος & παράγοντας αντηλιακής προστασίας (SPF)

ΤΥΠΟΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ	ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ
I	Άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα, ξανθά ή κόκκινα μαλλιά, μπλε ή καφέ μάτια, με φακίδες	Πολύ ευαίσθητο: καίγεται πάντα εύκολα και σοβαρά, μαυρίζει λίγο ή καθόλου ΣΥΝΕΧΩΣ SPF 50
II	Άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα, ξανθά, κόκκινα ή καστανά μαλλιά, μπλε, μελί ή καστανά μάτια	Πολύ ευαίσθητο: καίγεται συνήθως εύκολα και μαυρίζει ελάχιστα ΣΥΝΕΧΩΣ SPF 50
III	Οι περισσότεροι άνθρωποι με λευκό δέρμα	Ήπια ευαίσθητο: καίγεται μέτρια και μαυρίζει σταδιακά και ομοιόμορφα ΣΥΝΕΧΩΣ SPF 30
IV	Άτομα με ανοιχτό καστανό δέρμα, σκούρα, καστανά μαλλιά και σκούρα μάτια	Μέτρια ευαίσθητο: καίγεται ελάχιστα και μαυρίζει εύκολα ΑΡΧΙΚΑ SPF 30 & ΑΡΓΟΤΕΡΑ SPF 20
V	Άτομα με σκουρόχρωμο δέρμα (π.χ. από Μέση Ανατολή και Ισπανόφωνες χώρες)	Ελάχιστο ευαίσθητο: καίγεται σπάνια και μαυρίζει γρήγορα και εύκολα ΑΡΧΙΚΑ SPF 20 & ΑΡΓΟΤΕΡΑ SPF 15
VI	Άτομα με πολύ σκουρόχρωμο δέρμα	Καθόλου ευαίσθητο: δεν καίγεται σχεδόν ποτέ και μαυρίζει πολύ ΣΥΝΕΧΩΣ SPF 15

Μέτρα αποφυγής εγκαυμάτων

- 1 Περιορισμός έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία μεταξύ των ωρών 10πμ-4μμ και παραμονή σε χώρους δροσερούς και σκιερούς, εφόσον κατά την περίοδο αυτή η υπεριώδης ακτινοβολία είναι ισχυρότερη.
- 2 Το αντηλιακό πρέπει να απλώνεται ομοιόμορφα σε στεγνό δέρμα, πριν την έκθεση στον ήλιο (2 mg ανά τετραγωνικό εκατοστό), για να επιτευχθεί ο δείκτης προστασίας που αναγράφει και να επαναλαμβάνονται οι επαλείψεις κάθε δύο ώρες. Η επανατοποθέτηση μετά το κολύμπι ή τις αθλητικές δραστηριότητες, είναι απαραίτητη.
- 3 Χρήση καπέλου και γυαλιών ηλίου κατά την έκθεση στον ήλιο, καθώς επίσης ελαφρά, άνετα ανοιχτόχρωμα ρούχα, που διευκολύνουν τον αερισμό του δέρματος και την εξάτμιση του ιδρώτα, προσφέροντας πρόσθετη προστασία από τον ήλιο.
- 4 Απομάκρυνση από τον ήλιο όταν υπάρχει αίσθηση αυξημένης θερμότητας στο δέρμα (σαν να καίγεται).

αντιμετώπιση ηλιακών εγκαυμάτων

☀️ Τοποθετήστε την ερεθισμένη περιοχή κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά ή κάντε ένα δροσερό ντους (όχι παγωμένο).

☀️ Στεγνώστε την περιοχή του εγκαύματος με μια μαλακή πετσέτα και εφαρμόστε κάποιο ειδικό προϊόν στο ερεθισμένο σημείο, 3 με 4 φορές την ημέρα.

☀️ Οι αλοιφές για εγκαύματα βοηθούν στην επούλωση και προστασία από μικρόβια και βακτηρίδια, ενώ παράλληλα καταπραΰνουν τον πόνο.

☀️ Προτιμήστε ρούχα βαμβακερά και όχι συνθετικά.

☀️ Χρησιμοποιήστε προϊόντα για βαθιά ενυδάτωση, τα οποία παρέχουν άμεση ανακούφιση στα συμπτώματα του ηλιακού εγκαύματος.

δερματικές μυκητιάσεις

Οι μύκητες είναι πολύ μικροί, πρωτόγονοι οργανισμοί που αναπτύσσονται στα φυτά, στα ζώα, στην αποσαθρωμένη οργανική ύλη και στον άνθρωπο. Η λοίμωξη από μύκητες στον άνθρωπο, ονομάζεται μυκητίαση.

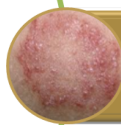
Η δερματική μυκητίαση αναπτύσσεται στις ανώτερες στιβάδες του δέρματος, προσβάλλει και τα δυο φύλα και η ανάπτυξη και μετάδοση της ευνοείται από το υγρό και ζεστό περιβάλλον. Σπάνια είναι απειλητική για τη ζωή, ωστόσο είναι ενοχλητική διότι δύσκολα μπορεί να εκριζωθεί, καθώς οι μύκητες τείνουν να σχηματίζουν σπόρους, οι οποίοι είναι ανθεκτικοί στη θεραπεία.

Οι πιο συχνές μορφές μυκητιάσεων του δέρματος προκαλούνται από τα δερματόφυτα, μύκητες που αναπτύσσονται στα πόδια, στα χέρια, στο τριχωτό της κεφαλής, στο πρόσωπο, στις μηρογεννητικές πτυχές, στα γεννητικά όργανα και στον κορμό.

Συχνές καλοκαιρινές μυκητιάσεις



Ονυχομυκητιάσεις και παθήσεις των ποδιών



Μυκητίαση από την πολύωρη επαφή του δέρματος με το βρεγμένο μαγιό (μαστούι, μασχάλες μηρογεννητικές πτυχές)



Ποικιλόχρους πιτυρίαση (αρρώστια του ντεκολτέ) (καφέ κηλίδες ποικίλου μεγέθους, που αφήνουν μεταξύ τους ανοιχτόχρωμες, αποχρωματισμένες ζώνες, μετά την έκθεση στον ήλιο)

συμπτώματα & τρόποι ανάπτυξης καλοκαιρινών μυκητιάσεων

Οι μυκητιάσεις του δέρματος προκαλούν κνησμό, οίδημα και λύση της συνέχειάς του. **Επειδή οι μύκητες αναπτύσσονται σε υγρό και θερμό περιβάλλον, τους καλοκαιρινούς μήνες η ανάπτυξη μυκητιασικών λοιμώξεων ευνοείται.** Συγκεκριμένα η μετάδοση τους ευνοείται από:

- ★ τα στενά και εφαρμοστά ρούχα
- ★ τα εφαρμοστά συνθετικά εσώρουχα
- ★ τα βρεγμένα μαγιό
- ★ τα κλειστά παπούτσια
- ★ την έλλειψη καθαριότητας
- ★ τη ζεστή άμμο
- ★ την υγρασία στο δάπεδο των ντους και στις καμπίνες των πλαζ

Προδιάθεση στις μυκητιάσεις παρουσιάζουν οι ηλικιωμένοι, τα άτομα που χρησιμοποιούν αντιβιοτικά, κορτιζόνη για μεγάλο χρονικό διάστημα ή ανοσοκατασταλτικά φάρμακα. Επιπρεπείς είναι και τα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.

Πρόληψη και αντιμετώπιση

- 1 Ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες είναι σημαντική η αποφυγή στενών ρούχων, εσώρουχων και κλειστών παπουτσιών.
- 2 Τα μαγιό και οι πετσέτες πρέπει να πλένονται καθημερινά με σαπούνι και νερό.
- 3 Το καλό στέγνωμα του σώματος μετά το κολύμπι είναι απαραίτητο. Τα άκρα, αφού πλυθούν να στεγνώνονται, με ιδιαίτερη φροντίδα στην περιοχή των διαστημάτων ανάμεσα στα δάχτυλα.
- 4 Οι λουόμενοι δε θα πρέπει να περπατούν ξυπόλυτοι σε δημόσιους χώρους, όπως στις πισίνες, στα αποδυτήρια, ακόμη και στην άμμο.
- 5 Ένα σχολαστικό πρόγραμμα καθημερινής προσωπικής υγιεινής και φροντίδας του σώματος, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ανάπτυξης μυκήτων.
- 6 Για την αντιμετώπιση συνιστάται συστηματική χορήγηση αντιμυκητιασικών φαρμάκων καθημερινά ή η εφαρμογή σκευασμάτων τοπικής χρήσης.
- 7 Τα κατοικίδια ζώα επίσης, πρέπει να ελέγχονται τακτικά για τριχόφυτα (μύκητας ο οποίος μεταδίδεται από τα κατοικίδια στον άνθρωπο και το αντίθετο) και σε περίπτωση υποψίας να μεταφέρονται στον κτηνίατρο.