

Hygiena a každodenní péče

Ochrana dětské pokožky a očí před sluníčkem

V dnešní době se často setkáváme s více či méně důrazným varováním před slunečním zářením. Jako důvod je uváděno poškození a oslabení ozonové vrstvy naší planety. Lidská činnost zanechala a zanechává stopy na Zemi i v její ochranné atmosféře. Možná jsme si doposud dostatečně neuvědomili, že planeta Země, která je naším domovem, je živoucí bytostí.

Jak se tedy vyrovnávat s následky naší - lidské - činnosti, v jejímž důsledku nyní vždy, když vysvitne sluníčko, přemýšlíme o ideálním způsobu ochrany pokožky? Zejména u novorozence a malých miminek je třeba se skutečně touto otázkou zabývat.

Dříve jsme se my, lidé, daleko více pohybovali v přírodě a to samozřejmě i za slunného počasí. Tenkrát neexistovaly ani sluneční brýle, ani opalovací krémy. Naše pokožka si přirozeně zvykla na sluneční záření, vytvářela si svoji přirozenou ochranu. Ta spočívá ve vzniku hnědého zbarvení kůže, pigmentu, kterému odborníci říkají melanin. Melanin UV záření pohlcuje. Člověk byl stvořen v harmonii s přírodou a má ve vínku ochranné mechanismy.

Trošku teorie a terminologie, která nám pomůže lépe se zorientovat v oblasti opalování a ochranných prostředků proti slunečnímu záření.

Sluneční záření se skládá, mimo jiné, i z krátkovlnného ultrafialového záření – UVB záření, jehož spektrum je 290 - 320 nm, a z dlouhovlnného ultrafialového záření – UVA záření, jehož spektrum je 320 – 400 nm. Ochranný sluneční faktor na opalovacích prostředcích především charakterizuje stupeň ochrany před UVB zářením, i když obecně je doporučováno, aby přípravky byly i ochranou proti UVA záření. SPF – Sun Protection Factor je zkratka z angličtiny a značí „sluneční ochranný faktor“. Pokud na ochranné kosmetice najdete hodnotu SPF, zaručuje výrobce jeho účinnost při použití prostředku v množství 2 mg/cm^2 . **To se rovná 6 čajovým lžičkám přípravku (přibližně 36 gramům) na tělo jedné průměrné dospělé osoby.** Poloviční množství sníží značně ochranný faktor, a to až o dvě třetiny. Současně se v odborných kruzích praví, že dosud neexistují důkazy o tom, že používání ochranné kosmetiky vylučuje vznik melanomu kůže.

Co značí číslo na ochranném prostředku proti slunečnímu záření?

Ochranným slunečním faktorem se rozumí poměr minimálního množství energie potřebného k vyvolání zarudnutí chráněné kůže daným prostředkem vůči minimálnímu množství energie, potřebné k vyvolání zarudnutí nechráněné kůže.

Zjednodušeně tedy, pokud například moje nechráněná kůže zarudne na sluníčku za daných podmínek za jednu hodinu, při použití asi 6 čajových lžiček prostředku s faktorem 10 na celé tělo má být zaručeno ochranné působení po dobu deseti hodin. To za předpokladu, že se nebudu koupat, otírat, nebo jinak nepoškodím „nátěr“.

Pro lepší orientaci o číselném označování ochranných prostředků si můžeme uvést zajímavá měření o jejich účinnosti. Prostředek s ochranným slunečním faktorem 15 pohlcuje 93% UVB záření, zatímco prostředek s ochranným slunečním faktorem 30 pohlcuje 97% UVB záření. Ochranu před ultrafialovým zářením ochranné faktory nad 50 již nikterak významně nezvyšují, protože žádný ochranný prostředek nemá schopnost zachytit 100% dávky záření.

Ochranným faktorem proti UVA se rozumí poměr minimální dávky UVA potřebné k navození přetrvávající pigmentace u kůže chráněné prostředkem vůči minimální dávce UVA potřebné k navození minimálního tmavnutí u nechráněné kůže. Představím-li si, jak různě reagují kůže jednotlivých typů (bruneti, blondýni, apod.) zčervenáním nebo zhnědnutím, neumím si v praxi ani dosti dobře vybrat vhodného ochranného kosmetického prostředku představit. Zdá se mi to být skutečnou vědou.

Do budoucna se proto doporučuje zavedení označení **pouze čtyř kategorií označování**, a to:

- **nízká ochrana**, která odpovídá ochrannému slunečnímu faktoru o hodnotách 6 a 10,
- **střední ochrana**, která odpovídá ochrannému slunečnímu faktoru o hodnotách 15 až 25,
- **vysoká ochrana**, která odpovídá ochrannému slunečnímu faktoru o hodnotách 30 a 50,
- **velmi vysoká ochrana**, která odpovídá ochrannému slunečnímu faktoru o hodnotách 50+.

Při výběru pak je třeba uvážit typ kůže a míru expozice slunečního záření.

Odborníci uvádějí, že spálení sluncem, které se navenek projeví zarudnutím kůže způsobuje především UVB záření. To je také uváděno jako hlavní příčina vzniku rakoviny kůže. UVA též není vyloučeno jako možný zdroj rakoviny kůže. Především ženy pak může zajímat informace o tom, že UVA záření je příčinou předčasného stárnutí pokožky.

Ať již to je s výzkumy jakkoli, z vlastní zkušenosti víme, že pokud na prudkém sluníčku strávíme celý den, jsme večer skutečně unaveni. A to nemluvíme o tom, že není-li pokožka dostatečně chráněna, jsme nejenom unaveni, ale i spálení.

Co se týká rakoviny, zažila jsem několik lidí z mého blízkého okruhu, u kterých asi za 2 měsíce po návratu z pobytu u moře propukla rakovina vnitřních orgánů a dotyčným osobám se nepodařilo tento boj o život vyhrát.

Mnozí z nás jsme si také všimli, že ženy, které jsou stále krásně opáleny, ve vyšším věku již svoji pokožku na odívání nevystavují, neboť je v důsledku nadměrného UV záření (přírodního i umělého) značně unavená.

To jsou jednoduchá fakta a je vhodné se zamyslet, **jak rozumná ochrana před sluníčkem může vypadat.**

Je na nás, dospělých, abychom se učili **rozumně kombinovat přirozený ochranný systém těla s ochrannými prostředky „umělými“** a abychom také v tomto smyslu pomohli i malým dětem. Pokud budeme jejich pokožku přísně chránit ochrannými opalovacími přípravky s velmi vysokým ochranným faktorem, **nedáme jí příležitost k vytváření ochranného melaninu**. Chceme, aby se celý život museli chránit před sluníčkem, protože jejich kůže „se nenaučila“ vytvořit si ochranné zbarvení?

Uvádím zde několik doporučení pro jarní a letní období, kdy je intenzita slunečního záření vysoká. Tato pravidla pak platí i pro pobyt na horách za slunečného počasí v létě i v zimě.

První pravidlo: podávat dětem i sobě (zejména po dobu kojení) dosti mrkvičky a ostatních červených a oranžových plodů a zeleniny.

Druhé pravidlo: dostatečně pít. Tělo si samo vodu nevytvoří. Dýcháním jí tělo ztrácí, v horku se potíme. Buňka ale ke svému životu vodu nezbytně potřebuje. K pobytu na sluníčku tedy patří dobrý pitný režim. Člověk by prý měl vypít asi 40 g vody na 1 kg své váhy za den. Takže 100 kg tatínek má vypít za den 4 litry tekutin. Při nižším příjmu tekutin „tělo žízní“. To platí za normálních podmínek, tedy není-li tělo celý den na prudkém sluníčku.

Třetí pravidlo: naučme se pro ochranu pokožky používat přírodní rostlinné oleje s přirozenou schopností chránit pokožku proti sluníčku.

Mnohé rostliny, rostoucí v tropických a subtropických pásmech poskytují oleje a tuky. Ty pak používají domorodci nejenom jako potravinu, ale i k ochraně pokožky. K těmto rostlinám patří například jojoba – keř, rostoucí v tropech, který poskytuje **jojobový olej** s ochranným faktorem přibližně 3 až 4. Těmito čísly se udává násobek doby, po kterou může být pokožka vystavena slunečnímu záření, aniž by došlo k jejímu zarudnutí. Pokud tedy poznáme naši citlivost, například, že nechráněná pokožka zarudne po 20 minutách, pak můžeme s ošetřenou pleť jojobovým olejem setrvat na slunku přibližně jednu hodinu, aniž bychom se dočkali zarudnutí či opálení. Jojoba má schopnost velmi dobře proniknout do pokožky.

Karité (*Butyrospermum Parkii*, Shea Butter, Bambucké máslo) z „kouzelného stromu“ má svojí domovinu např. v Senegalu. Místní obyvatelé na něj nedají dopustit a používají jej i na uvolňující masáže, ošetření pokožky obecně, k vaření i pečení. Stupeň ochrany je o maličko vyšší, než má jojobový olej, schopnost penetrace do pokožky je nižší než u jojobového oleje. Při použití Karité budeme tedy hodně mastní.

Mandlový olej můžeme spíše využít k ošetření pokožky k regeneraci po opalování.

Čtvrté pravidlo: Neopalujte se, je-li váš stín kratší než výška vaší postavy. Toto pravidlo považuji osobně za základ „zdravého opalování“, pokud můžeme vůbec tento termín použít.

Páté pravidlo: Pokožka si na sluníčko musí postupně "zvykat".

- a) **Děti ve věku do 3. měsíce** by měly být chráněny před jarním a letním přímým sluníčkem jednoduše tak, že budou ve stínu. Jojobovým olejem můžeme ošetřit odkryté části tělíčka.
- b) **Děti ve věku 3 až 6 měsíců** světle oblečené a s kloboučkem - **chráníme v polostínu**, tělíčko i obličej ošetříme například jojobovým olejem.
- c) **Od 6 do 8 měsíců věku děťátka** již můžeme používat jemné ochranné prostředky. V našem pásmu postačí většinou výrobky do faktoru 6. Je vhodné chránit obličej děťátka a chcete-li, i celé tělíčko nebo jeho odkryté části. Stále však doporučuji ponechat lehké světlé oblečení, nejlépe plátěné či z tenké bavlny. Mějme na mysli, že bílá barva světelné paprsky odráží, ale čím tmavší oblečení, tím více slunečních paprsků pohlcuje.
- d) **Děti ve věku 8 až 13 měsíců** již mohou být po omezenou dobu nahaté v polostínu, pokožku celého těla je vhodné chránit. Opět doporučuji výrobky se schopností ochrany kůže cca 4–6. Vždy však chráníme hlavičku kloboučkem. Ramínka, nosánek, špičky oušek, nártý nohou i kolínka natřeme přípravkem s vyšším ochranným faktorem, např. SPF 10. Tato doporučení se netýkají pobytu u moře, tam spíše přípravky se SPF 10 až 20.

- e) **Děti od 13 měsíců** již začínáme zvykat na sluníčko, a to v době, kdy stín je delší než výška postavy. Nejdříve ponecháme dítě na slunku několik minut (při prudkém sluníčku jenom 5, maximálně 10 minut). Dobu můžeme postupně a opatrně prodlužovat, aby pokožka měla dostatek času začít vytvářet ochranný pigment melanin.

Po pobytu na sluníčku doporučujeme jak pro děti, tak i pro dospělé použít na celé tělo například mandlový olej lisovaný za studena. Ten má regenerační účinky. Lze do něj přidat i několik kapek levandulové silice. Například 5 kapek na polévkovou lžici.

Postačí přírodní látky vždy?

Ne, přírodní látky neskýtají dostatečnou ochranu před sluníčkem. Pro ramínka, krček, špičky oušek, nos a nártý je třeba použít ochranné prostředky s vyšším ochranným faktorem, které již přírodní nejsou. Mějme na paměti, že použité suroviny, které dodávají výrobku schopnost ochranného faktoru (zpravidla nad SPF6) nemusí vždy příznivě působit na organismus a že je vhodné jej spíše používat pouze na ty části těla, které hrozí spálením.

Světlé plátěné oblečení a klobouček jsou jednoduchou a podstatně jistější ochranou. Ale i pod toto oblečení děti ošetřete například jojobovým olejem, nebo jiným přírodním prostředkem, pokud je sluníčko obzvláště štědré.

Závěrem malé shrnutí

- Chraňte zejména děti, které si hrají na slunku, lehkým bílým oděvem, například delším tričkem a kloboučkem.
- Dostatečně pijte vodu nebo čaj. Výborný je černý a zelený čaj, který osvěží i pokožku ve formě obkladu. Mrkev a mrkvová šťáva obsahují velké množství látek podporujících tvorbu melaninu.
- Konzumace čerstvé oranžové až červené zeleniny též podporuje tvorbu ochranného zbarvení kůže. K nejdůležitějším druhům u nás patří mrkev. Karotka je sladší a její zakulacený konec kořene nám prozradí, že právě tento druh mrkve je tím chutnějším druhem pro syrové saláty nebo jenom tak na chřoupání za syrova. Tedy mrkev, rajská jablíčka, meruňky, jeřabiny, červené a žluté papriky, a ostatní žluté, oranžové a červené plody jsou zdrojem karotenu, žlutě až oranžově zbarvené látky. Karoten se pak v těle chová jako provitamin A.

Je třeba chránit oči slunečními brýlemi nebo je to jenom módní slušivý prvek?

Viděli jste někdy například stavební dělníky, kteří pracují v terénu, s opalovacími brýlemi? Troufám si odpovědět za vás, že takový dělník by skutečně vypadal asi podobně jako kocour v botách. Slyšeli jste někdy někde, že nějaký dělník, který pracuje od rána do večera, každý pracovní den, v terénu a nechráněný brýlemi, má oči zničené UV paprsky? Možná to je otázka k zamyšlení. (Mám-li se přiznat, spíše jsem četla článek o očích horských kamzíků, které jsou v důsledku záření silných mikrovlnných vysilačů vážně poškozeny. Mnoho kamzíků ve vysokých polohách, kde jsou antény umístěny, osleple).

V našem mírném klimatickém pásmu nepovažuji za nutné chránit oči za dodržení základního logického předpokladu, že my nebo dítě, nebudeme koukat přímo do sluníčka. To platí i pro sluneční paprsky odražené od klidné, veliké vodní hladiny. Chránění očí před přímými slunečními paprsky kloboučkem s krepkou nebo prostě kšiltovkou je velmi moudré, ale takováto ochrana je vhodná za opravdu horkého, slunečního dne.

Opět jiná situace nastává **na naší dovolené u moře**. V tomto prostředí zvýšené intenzity slunečního záření a ještě jejího dalšího zvýšení, ke kterému dochází vlivem odražených slunečních paprsků od hladiny moře, **je zpravidla ochrana očí opravdu žádoucí**.

Hrají-li si děti v písku na pláži a mají-li oči chráněny kloboučky nebo kšiltem, záleží zejména na tom, o které denní období se jedná. Pokud dodržíme čtvrté pravidlo: Neopalujte se, je-li váš stín kratší než výška vaší postavy, **je ochrana očí brýlemi proti slunko doporučená, ne však nezbytně nutná**. V případě nedodržení tohoto důležitého pravidla je ochrana očí a celého těla opravdu nezbytná.

Je naší společnou nadějí, že Vám, kteří čtete tyto řádky, naprosto není lhostejné, co se kolem nás, s námi, i s naší planetou děje. Držme si vzájemně palce, aby naše děti získaly lásku k přírodě, abychom společně začali pomalu ale jistě navracet rovnováhu do součinnosti Přírody a lidí. Vámi vychovávané děti již budou zcela přirozeně daleko více „kamarádi“ s přírodou a budou měnit svět kolem sebe k lepšímu.

Autor: Irena Váchová, Eoné