

Sluníčko, vítej!

Prázdniny jsou za rohem a vytoužené slunce konečně hřeje a pálí. Aby i nespánilo a kůže vašich dětiček (i ta vaše) zůstala bez nepříjemných následků, máme pro vás super rady i produkty.

Text: Lenka Čopáková

Pamatujete si, že by vás maminka mazala ochranným krémem proti sluníčku, když jste byla malá? Já bohužel ne. Prostě se nevědělo, že se to má. My jsme nosili klobouky a kšiltovky a v létě běhali po zahradě nahatí, aniž by nás někdo mazal. V Jugošce nebo v Bulharsku jsme nosili i do vody trička, která nám babička spíchla ze starých plen. No alespoň tak, říkám si dneska, zaplať pámbůh za to! Naše kůže má totiž výbornou paměť a následky slunění bez ochranných krémů se projevují i za několik desítek let. Vysušená pleť s nadměrným množstvím vrásek, pigmentové skvrny, vrásčitá kůže a nezřídka i rakovina kůže. „Ochrana proti sluníčku snižuje jak riziko spálení a vzniku rakoviny kůže, tak i předčasného stárnutí pokožky. Sluneční paprsky potřebujeme pro tvorbu vitamínu D, ale k tomu by nám měla stačit při vhodné stravě jedna hodina týdně,“ upozorňuje korektivní dermatoložka MUDr. Markéta Majerová z kliniky Medicom Clinic.

Patří opravdu děti na sluníčko?

Dermatologové doporučují nechodit na přímé slunce mezi 11. a 15. hodinou a samozřejmě používat účinnou ochranu. Nejen krémy s vysokým faktorem, ale také oblečení. V běžném provozu, to znamená na zahradě, na procházce, do školky, děti oblékat do světlého bavlněného oblečení, používat klobouky, sluneční brýle. U moře pak kromě dětských mlék a krémů s faktorem 50+ i plážové oblečení s ochranným filtrem. „Tato schopnost ochrany se hodnotí pomocí tzv. UPF, jeho hodnota je závislá na tloušťce a hustotě tkaniny. Přírodní materiály mají nižší ochrannou schopnost a tmavší barvy absorbují více UV záření než světlé,“ říká dermatoložka Markéta Majerová. Vhodným materiálem je polyester, ze kterého se vyrábějí trička a oblečky vhodné ke koupání dětí se světlou a velmi citlivou pokožkou. Vhodné jsou i při vodních sportech. „Děti do jednoho roku by na slunce neměly vůbec, protože schopnost pigmentace dozrává po narození postupně. Děti starší jen s velkou opatrností a účinnou fotoprotekcí, včetně kvalitních přípravků s vysokým faktorem,“ radí dermatoložka MUDr. Martina Neradová Richterová. U dětí do šesti měsíců bychom se tak měli podle odborníků snažit chránit pokožku oděvem a zastíněním a sunscreens nepoužívat. Pobyt na slunci u dětí do tří let by měl být stále výrazně omezený. Sluneční brýle pak kupujte pouze v optice, tam máte zaručenou dostatečnou ochranu, i když si připlatíte. „Sluneční brýle by měly chránit nejen proti UV záření, ale i proti vysokoenergetickému viditelnému spektru EPF, takzvanému eye protection factor,“ radí Markéta Majerová. A když už děti mažete a správně oblékáte, nepamenejte ani na pitný režim, čistou vodu (žádné sladárny) všude s sebou!

Co máme a tátové?

Zvláště tátové, ti mají rádi „patlání“ krémy ještě míň než potomci. Na trhu je přitom spousta přípravků, které mají i příjemnější rozdírací konzistenci než hutná mléka. Na cestu do práce

se vám manžel asi jen tak nenamaže, ale na výlety, sport i na zahradu ho možná donutíte. Vyzkoušejte spreje, pěny nebo gely, které se rychle a snadno rozmazávají a nelepí. Stupeň ochrany proti sluníčku se řídí typem pokožky, místem pobytu i prováděnými aktivitami. Ale obecně platí, čím vyšší ochrana, tím lépe, takže nic nezkažte, když budete používat faktor 30+ i v našich podmínkách a u moře pak nejvyšší 50+. Nejde o to, přijet co nejvíce opálená, ale o zdraví a zdravou kůži. „Ve výběru doporučuji dávat přednost firmám, které prověřil Státní ústav pro kontrolu léčiv. U nich jsou stupeň a kvalita ochrany zaručeny,“ radí Martina Neradová Richterová. Vybrat můžete i podle typu pleti, pro mastnější volte už zmíněné gely nebo fluidy, pro sušší klasické krémy, na tělo mléka a spreje nebo suché oleje. Pokud chcete sjednotit pleť, sahněte po BB nebo CC krémech s ochranným faktorem. „U dospělých je nejvyšší SPF ochrana vhodná hlavně u vitiliga, čerstvých jizev, po chemickém peelingu či laserovém výkonu. Žádný přípravek vám ale neposkytne stoprocentní ochranu, proto je vhodné dodržovat stejná pravidla jako u dětí, včetně oblečení a slunečních brýlí a pitného režimu,“ popisuje dermatoložka Markéta Majerová. ■

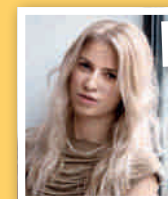
Zeptali jsme se



Markéta
Majerová

Medicom
Clinic

● Sunscreens jsou prostředky k ochraně proti UV záření. Podle obsahu účinných látek je dělíme na chemické a fyzikální. Chemické pohlcují záření a přeměňují je na teplo nebo mění chemickou strukturu. To může u některých jedinců vyvolávat alergické reakce. Fyzikální rozptylují záření a jsou vhodné pro děti a atopiky. Dosahují však ochrany nejvýše do 30 SPF.



Martina Neradová
Richterová

Derma-
Concept

● Krémy se speciálními fyzikálními filtry s oxidy titanu zanechávají na pokožce bělavý neškodný film. Na přípravku nešetřete, je třeba vetřít na jeden centimetr čtvereční jeden miligram, a to půl hodiny před pobytem na slunci. Vrstvu obnovte každé 2 hodiny, po každém koupání i zapocení.

Ochrana pro vás



1. CLINIQUE, fluid na obličej s minerálními filtry, SPF 50, 780 Kč, 2. GARNIER, mléko pro citlivou pleť, 450 Kč, 3. L'OCCITANE, CC krém Pivoňka, SPF 20, 795 Kč, 4. EUCERIN, CC krém s vysokou ochranou, SPF 50+, 405 Kč, 5. LA ROCHE-POSAY, sjednocující BB krém, SPF 50+, Anthelios XL, 459 Kč, 6. YVES ROCHER, péče na opalování proti stárnutí pleti, OF 50+, 599 Kč, 7. NIVEA, pleťový krém podporující zhnědnutí, OF 30, 235 Kč, 8. BIORGANICA, bio voděodolná ochrana v tyčince, SPF 30, 495 Kč, 9. VICHY, Idéal Soleil, hydratační mléko po opalování, 399 Kč



Lucie (38)
děti **Sára (6), Nela (3)**

Používám Biodermu, faktor 50, a to až jsme u moře, nebo tady v Čechách. Krém jsem vybírala podle německého testu, kde vyšla Bioderma mezi nejlepšími. Mažu podle potřeby, rozhodně nehledám čas, spíš podle odhadu, když se mi zdá, že krém už tolik nepůsobí, tak je máznu znovu. Ale samozřejmě u moře je to častěji než v Čechách na zahradě. Kromě krému se snažím děti chránit i oblečením, občas koupím tričko s UV filtrem, to nosí holky hlavně u moře, každopádně musejí mít na hlavě klobouk nebo čepici. Volím ale zlatou střední cestu, jak se říká, nic se nemá přehánět, určitě se před sluníčkem neschováváme, jsme Evropani a těch slunečních dní tu zase tolik nemáme. Ničeméně krém a pokrývka hlavy jsou základ.

ODPOVÍDÁ:
MUDr. Markéta Majerová,
korektivní dermatoložka
Medicom Clinic

Lucie chrání děti před poškozením UV paprsky správně. Doplnila bych pouze o pár drobností: U dětí do tří let by měl být pobyt na přímém slunci výrazně omezen, takže Nelinka bude potřebovat z rodiny největší péči. Pokud je pokožka u holčiček fototypu 2, stačí ve střední Evropě, tj. doma, fotoprotekce s hodnotou 30, při vycestování na jih pak zvednout

PRO DĚTI JSOU IDEÁLNÍ PŘÍPRAVKY S FYZIKÁLNÍMI FILTRY, FUNGUJÍ HNED PO NANESENÍ.

na 50+. Pokud by měly děti pokožku fototypu 1 (nápadně světlá pokožka, pihy, rezavé vlasy) s nejvyšší citlivostí ke sluníčku, je vhodný přípravek SPF 50+ používat vždy a všude a samozřejmě omezit aktivity na přímém slunci v době od 11 do 15 hodin, zvláště u moře, kde je vhodná při častém koupání i fotoprotekce textiliemi. Koupací tričko je velká pomoc, pokud se děti nerady domazávají a tráví hodně času hraním si ve vodě. Pokrývku hlavy holčičky používají, to je v pořádku. Dětem se doporučují přípravky s fyzikálními filtry, které světlo odrážejí a fungují ihned po jejich nanesení. Dříve se hůře roztíraly, dnes se ale již vyrábějí i v mikronizované formě a dobře se roztírají. Jejich nejvyšší hodnota je SPF 30. Chemické filtry UV záření pohlcují a mění jeho energii na teplo. K novějším filtrům patří trisiloxan s velkou šíří ochrany UVA i UVB a tinosorb, který vykazuje i určité vlastnosti fyzikálních sunscreenů, je nerozpustný ve vodě a fotostabilní. Při velké expozici na slunci a aktivitách, během nichž se potíme či koupeme, je zapotřebí děti dokrémovávat po 2–3 hodinách a nezapomínat na ušní boltce, nos a krk a hlavně v dostatečném množství, raději více než méně.

CO K VODĚ
pro holky i kluky



NECHTE NA HLAVĚ
Oboustranný klobouček s UPF 50. **Lässig, 780 Kč**



TEKUTINY
V horku pitný režim především. **Zdravá láhev, 139 Kč**



SLUNEČNÍ BRÝLE Odolné sluneční brýle z termoplastické gumy, cena na www.lässig-fashion.cz



HURÁ DO VODY
Dívčí plavky Lässig, balení po 3 ks, UPF 50, baby-point.cz. **Tankini, 2490 Kč**



TRIČKO DO VODY
Tričko s UV filtrem a plavky pro kluky, cena na baby-point.cz

Jana (38)
děti **Nela (8), Martin (3)**

S prvnými hezkými teplými dny naběhnu do lékárny a kupuju opalovací krémy. Mám ráda dětskou La Roche-Posay, faktor 50, kterou často používám i sama pro sebe. Loni jsem kupovala také značku Cien, rovněž faktor 50, vyšla dobře v dTestu, důležité hlavně je, aby byly krémy bez parfému a dobře se roztíraly, protože udržet děti chvíli v klidu je nadlidské úsilí. Padesátku používám v Čechách i u moře, jen u moře rozhodně mažu častěji, dbám i na to, aby byly děti pod slunečníkem, a pokud si u moře hrají na písku nebo kamínkách, mají na sobě i tričko, většinou jen bavlněné. I když jsem možná „otravná“ matka, nutím stále děti, aby nosily na hlavě klobouk nebo kšiltovku, sama se to také snažím dodržovat, protože je známo, že příklady táhnou. Snažím se také vyhýbat pobytu na sluníčku v době od jedenácti do patnácti hodin, zvláště u moře, v Čechách omezujeme pobyt venku přes poledne, ale třeba kolem půl druhé už jsme zase venku.

ODPOVÍDÁ:
MUDr. Katarína Trísková,
korektivní dermatoložka
Medicom Clinic

Je vidět, že maminka poctivě dbá u dětí na ochranu před sluníčkem. Obě dětič-



DŮLEŽITÁ JE OCHRANA ZRAKU BRÝLEMI S UV FILTREM KATEGORIE 3. NAKUPUJTE JE POUZE V OPTICE.

ky jsou ve věku, kdy se dají používat případně i kombinované UV faktory jak s anorganickými, tak organickými UV filtry. Obecně se doporučují u dětí takzvané fyzikální filtry, které jsou nejčastěji na obalech označeny jako KIDS. SPF faktor 50 je dostačující, jen je důležité, aby chránil i před UVB i UVA zářením. Proto by se maminka měla vždy zeptat lékárníka a v drogerii pročit informace

na obalu. Děti by se měly mazat dostatečným množstvím přípravku, 20–30 minut před tím, než se jejich kůže vystaví sluníčku, při koupání volit voděodolné přípravky, které ale stejně po 2–3 hodinách opět namazat, případně volit otěruvzdorné. Ke značkám nemám výhrady, dobrá rozztíratelnost je u dětí výhodou. Zaměřila bych se i na ochranu zraku brýlemi s UV filtrem, kategorie 3. Při mazání nezapomenout na uši, rty. Výhodou může být i používání tzv. UV oblečení, hlavně u citlivé pokožky. I ve stínu na nás působí UV záření odrazem například od trávy a okolního povrchu, takže i tam na ochranu myslet. Důležité je předcházet spálení, protože právě nárazové spálení kůže představuje rizikový faktor pro vznik rakoviny kůže v pozdějším věku.

Ochrana pro dětičky



1. **BABY SEBAMED**, opalovací mléko, OF 50, 299 Kč,
2. **NIVEA**, opalovací mléko v kapsním balení, SPF 50, 145 Kč,
3. **LA ROCHE-POSAY**, mléko pro děti 50+, 619 Kč,
4. **ORIFLAME**, opalovací sprej pro děti na obličej i tělo, SPF 25, 245 Kč,
5. **VICHY**, pěna pro citlivou pleť, SPF 50, 599 Kč,
6. **GARNIER**, Ambre Solaire Resisto Swim, OF 50+, 299 Kč,
7. **DERMACOL**, voděodolné mléko, SPF 50, 299 Kč,
8. **SYNCARE**, ochranné mléko se zinkem, SPF 50+, 398 Kč

Jaký faktor?

- Při výběru je nutné dbát na výšku ochranného faktoru SPF a na přítomnost filtrů jak proti UVB, tak UVA záření.
- * Fototyp I – nejvyšší faktor 50+
 - * Fototyp II – přípravky s faktorem 30–50+
 - * Fototyp III – doporučuje se faktor od 20 do 30+

VNITŘNÍ OCHRANA před sluncem, Revital, Super beta-karoten, 299 Kč, v lékárnách

