

ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΑ: ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ Ή ... ΚΙΝΔΥΝΟΣ





Ο ήλιος μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιζήμιος για την υγεία μας. Οι υπεριώδεις ακτινοβολίες UVA και UVB, χωρίς την κατάλληλη αντηλιακή προστασία, μπορούν κάλλιστα να επηρεάσουν αρνητικά το ανθρώπινο σώμα.

Για αυτόν τον λόγο, τα αντηλιακά προϊόντα, που έρχονται στο προσκήνιο κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες, είναι απαραίτητα για την προστασία του δέρματος από τις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου.

Η υπεριώδης ακτινοβολία UVA προκαλεί πρόωρη γήρανση του δέρματος, επηρεάζει το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα και αποτελεί

σημαντικό παράγοντα για τον καρκίνο του δέρματος. Η ακτινοβολία UVB από την άλλη, προκαλεί τα γνωστά ηλιακά εγκαύματα.

Κατά πόσο όμως κινδυνεύουμε από τον ήλιο; Είναι κατάλληλα για όλους τα αντηλιακά που κυκλοφορούν στην αγορά; Αυτά και άλλα πολλά ερωτήματα πιθανόν να σας απασχολούν πριν πάτε για μπάνιο.

Το σίγουρο είναι ότι στη χώρα μας δεν υπάρχει έλεγχος των αντηλιακών προϊόντων και οι εταιρίες που τα διαθέτουν στην αγορά αρκεί να γνωστοποιήσουν τη κυκλοφορία τους στον ΕΟΦ (Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων). Κανένας ποτέ δεν ελέγχει εάν πράγματι περιέχουν τις

ουσίες που αναγράφουν στη συσκευασία τους! Επαφίμεθα στην επιχειρηματική σοβαρότητα των εταιριών.

ΟΡΟΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

Οι συνήθεις όροι που χρησιμοποιούνται σε ετικέτες και διαφημίσεις, τους οποίους καλό είναι να γνωρίζουμε ώστε να κρίνουμε ποιο αντηλιακό μας προστατεύει επαρκώς, είναι οι εξής:

UVR: Υπεριώδης ακτινοβολία ηλιακού φωτός που διακρίνεται σε UVA, UVB, UVC ανάλογα με το μήκος κύματος.

Ακτίνες UVA: η υπεριώδης ακτινοβολία που είναι υπεύθυνη για τη γήρανση του δέρματος, επειδή επιδρά στα κύτ-

ταρα που παράγουν την ελαστίνη και το κολλαγόνο. Διεισδύει σε μεγαλύτερο βάθος στην επιδερμίδα μας και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος. Η δράση της εμφανίζεται όλη τη διάρκεια της μέρας, όλο το χρόνο.

Ακτίνες UVB: η υπεριώδης ακτινοβολία που είναι υπεύθυνη για τα ηλιακά εγκαύματα, τα οποία όταν επαναλαμβάνονται μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο του δέρματος. Οι ακτίνες αυτές μένουν στην επιφάνεια της επιδερμίδας και παράγουν τη μελανίνη. Η δράση τους είναι πιο έντονη το καλοκαίρι και κυρίως τις μεσημβρινές ώρες.

SPF (Sun Protection Factor): είναι ο «δείκτης προστασίας» και αναφέρεται στην προστασία που προσφέρει

το αντιηλιακό έναντι των ακτινών UVB. Πιο συγκεκριμένα, ο αριθμός του δείκτη εξηγεί σε τι αναλογία το αντιηλιακό αφήνει την ακτινοβολία να περάσει, π.χ. ένας δείκτης 15 αφήνει να περάσει το 1/15 της ακτινοβολίας και ένας δείκτης 30 αφήνει το 1/30.

Το SPF υποδεικνύει την χρονική διάρκεια που μπορούμε να παραμείνουμε στον ήλιο χωρίς να υποστούμε ηλιακό έγκαυμα. Εάν πολλαπλασιάσουμε το χρόνο έκθεσης στον ήλιο με το δείκτη του αντιηλιακού, τότε μπορούμε να υπολογίσουμε το μέγιστο χρόνο έκθεσης στον ήλιο (με το αντιηλιακό προϊόν φυσικά!) χωρίς να καούμε ή να κοκκινίσουμε. Δηλαδή, εάν κοκκινίζουμε μετά από 10 λεπτά έκθεσης στον ήλιο χωρίς την χρήση αντιηλιακού, χρησιμοποιώντας ένα αντιηλιακό με δείκτη προστασίας 20 μπορούμε να παραμείνουμε στον ήλιο 200 λεπτά. Όμως πρόκειται για τελείως θεωρητική ένδειξη, μια και το SPF υπολογίζεται με συγκεκριμένες μεθόδους σε συνθήκες εργαστηρίου, και εάν την ακολουθήσουμε, σίγουρα θα εμφανίσουμε πολύ πιο γρήγορα κοκκινίλα στο δέρμα μας.

PA & PPD: είναι οι δύο δείκτες που αναφέρονται στην προστασία που προσφέρει το αντιηλιακό έναντι στην UVA ακτινοβολία. Ο δείκτης PPD μετριέται σε νούμερα, ενώ ο PA σε σταυρούς. Έτσι, διακρίνονται 3 βαθμίδες:

Χαμηλή UVA προστασία: PA+ = PPD 2-4
Μέτρια UVA προστασία: PA++ = PPD 4-8
Ικανοποιητική UVA προστασία: PA+++ = PPD 8 και πάνω

Ευρέως φάσματος αντιηλιακά: είναι αυτά που μας προστατεύουν από ακτίνες UVA & UVB.

ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΑ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Στο πλαίσιο των ερευνών που διεξήχθησαν με αντικείμενο την αντιηλιακή συμπεριφορά, η Ευρωπαϊκή Ένωση εξέδωσε μια σύσταση με την οποία θα παρέχει καθοδήγηση στη βιομηχανία καλλυντικών όσον αφορά στην αποτελεσματικότητα και τους ισχυρισμούς των αντιηλιακών προϊόντων.

Η σύσταση της Ε.Ε. αναφέρει ότι τα αντιηλιακά προϊόντα θα πρέπει:

- Να προστατεύουν απαραίτητα τόσο από την ακτινοβολία UVB (υπεριώδεις ακτίνες που προκαλούν καψίματα και κοκκινίλες) όσο και από την UVA (υπεριώδεις ακτίνες που μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο του δέρματος και πρόωγη γήρανση).

- Να προσφέρουν ισορροπημένο σύστημα φίλτρων UVA/UVB, ενώ η δηλωμένη UVA προστασία θα πρέπει να καλύπτει τουλάχιστον το 1/3 της συνολικής προστασίας που παρέχει το προϊόν.

- Να μην αναγράφουν στις συσκευασίες, καθώς και στην επικοινωνία του



προϊόντος, ισχυρισμούς όπως:

«100% προστασία από τον ήλιο»,

«Total protection», «Sunblock».

«Προστασία όλη την ημέρα».

«Δεν χρειάζεται επανεπίλειψη του προϊόντος».

• Να αναφέρουν στις ετικέτες τους ότι δεν προσφέρουν απόλυτη προστασία από τον ήλιο και να συμπεριλαμβάνουν προειδοποιήσεις και συμβουλές για την ασφάλεια των καταναλωτών επιπρόσθετα με τη χρήση των προϊόντων, όπως:

- Μην μένετε πολλή ώρα στον ήλιο, ακόμη και αν φοράτε αντιηλιακό προϊόν.

- Μην αφήνετε τα μικρά παιδιά και τα βρέφη να εκτίθενται άμεσα στον ήλιο.

- Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο

κρύβει κινδύνους για την υγεία.

- Να αναγράφουν στις συσκευασίες τους οδηγίες για τη σωστή χρήση τους, ώστε να διασφαλίζουν την αποτελεσματικότητα του προϊόντος, όπως:

- Χρησιμοποιήστε αντιηλιακό πριν από κάθε έκθεση στον ήλιο.

- Επαναλάβετε συχνά τη χρήση του αντιηλιακού και ειδικά μετά από εφίδρωση, κολύμπι ή σκούπισμα με πετσέτα.

- Να αναγράφουν στις συσκευασίες τους οδηγίες για την απαιτούμενη ποσότητα αντιηλιακού που εξασφαλίζει τη μέγιστη δυνατή προστασία (**2 mg** προϊόντος ανά **cm² επιδερμίδας ή 35 γρ. προϊόντος για χρήση σε όλο το σώμα ενός ενηλίκου**), καθώς και προειδοποίηση ότι η μείωση της ενδεδαιγμένης

ποσότητας περιορίζει σημαντικά το επίπεδο της προστασίας.

- Να μην αναφέρουν αντιηλιακή προστασία όταν ο SPF/Δείκτης Προστασίας είναι μικρότερος του 6.

- Να δηλώνουν υποχρεωτικά συγκεκριμένους SPF/Δ.Π., που θα συνοδεύονται από τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό (π.χ. χαμηλή, μεσαία προστασία) με τη χρήση συγκεκριμένων κατηγοριών.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΛΟΥΟΜΕΝΩΝ

Πολλά ερωτήματα σχετικά με την έκθεσή μας στον ήλιο μας δημιουργούνται πριν την παραλία. Γιατί πρέπει να προσέχω το δείκτη προστασίας του αντιηλιακού; Είναι κατάλληλο το προ-

ϊόν που αγόρασα για την επιδερμίδα μου; Αν βάλω μια φορά και βουτήξω στη θάλασσα πρέπει να ξαναβάλω ή δε χρειάζεται; Αυτά και άλλα πολλά έχουν απαντήσεις.

ΠΩΣ ΘΑ ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΟ

Η επιλογή των αντηλιακών δεν είναι πάντα ορθή μιας και δεν είναι λίγοι οι καταναλωτές που αδυνατούν να κατανοήσουν τις ετικέτες των αντίστοιχων προϊόντων και τους όρους εκείνους που εξηγούν τη χρήση τους. Πολλοί είναι οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την απόφαση μας στην αγορά αντηλιακών προϊόντων. Εταιρεία, τιμή, υφή, μυρωδιά, ακόμα και η συσκευασία. Η αγορά του αντηλιακού όμως δε θα πρέπει να γίνεται τυχαία, αλλά να αποτελεί συνειδητή καταναλωτική κίνηση. Η προστασία που μας προσφέρουν τα εκάστοτε αντηλιακά είναι ο παράγοντας που πρέπει να μας κατευθύνει διότι πέρα από την εμφάνισή μας η χρήση του επηρεάζει και την υγεία μας, βάσει μελετών και επιστημονικών ελέγχων που προειδοποιούν για τους κινδύνους που ελλοχεύει η ηλιακή ακτινοβολία.

Πρέπει να κοιτάω τα συστατικά ενός αντηλιακού πριν το αγοράσω;
Ίσως να είναι και το πιο σημαντικό κριτήριο ούτως ώστε να επιλέξουμε το κατάλληλο αντηλιακό.

Πέντε SOS κριτήρια για την επιλογή του αντηλιακού.

Πριν αγοράσετε το οποιοδήποτε αντηλιακό προϊόν θα πρέπει να κοιτάξετε τα συστατικά του! Επειδή μερικά από τα συστατικά που περιέχονται στα αντηλιακά δεν είναι τόσο αθώα, θα πρέπει να αποφεύγουμε εκείνα που περιέχουν τις παρακάτω ουσίες:

1. Το φίλτρο

Τα αντηλιακά περιέχουν δύο ειδών αντηλιακά φίλτρα, τα χημικά και τα φυσικά.
» **Χημικά φίλτρα:** Κυρίως χρησιμοποιούνται τα φίλτρα ευρέος φάσματος (UVA+UVB) που απορροφούν την υπεριώδη ακτινοβολία. Κυριότερος εκπρόσωπός τους είναι οι βενζοφαινόλες.

» **Φυσικά φίλτρα:** Δεν απορροφούν αλλά ανακλούν την υπεριώδη ακτινοβολία. Κυριότερα είναι το οξείδιο του ψευδαργύρου και το διοξείδιο του τιτανίου. Τα **αντηλιακά με φυσικά φίλτρα** έχουν:

- το **πλεονέκτημα** ότι είναι πιο ασφαλή επειδή ανακλούν όλο το φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας και δεν απορροφώνται διαδερμικά.
- το **μειονέκτημα** ότι ανακλούν λιγότερο την UVA ακτινοβολία.

Τα **αντηλιακά με χημικά φίλτρα** έχουν:

- το **πλεονέκτημα** ότι έχουν ευρύ φάσμα φωτοπροστασίας και
- το **μειονέκτημα** ότι μπορεί να προ-

ΠΙΝΑΚΑΣ

Αντηλιακά	ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		ΧΗΜΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ											
	TiO ₂ (nano)	ZnO	Oxybenzone	Octocrylene	Octinoxate	Homosalate	Avobenzone	Retinyl Palmitate	Paraben	Triethanolamine	Octyl Salicylate	aluminum starchoctenyl succinate	Triclosan	Fragrance
Apivita	✓			✓							✓			✓
Avene												✓		✓
Avon			✓		✓	✓	✓			✓				✓
AubreyOrgan	✓	✓												
Carroten	✓							✓						✓
Coopertone				✓							✓			
Frezyderm				✓	✓						✓			
Frezyderm(kids)	✓	✓		✓	✓						✓			
Garnier	✓			✓						✓	✓	✓		
Korres	✓			✓	✓						✓			✓
La roche possay	✓			✓										
Lancaster					✓				✓	✓				✓
Nivea				✓		✓					✓			✓
Oriflame				✓							✓			
Panthenol Extra				✓						✓				✓
Piz Buin				✓							✓			✓
Vichy	✓						✓			✓		✓		✓

καλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις, κυρίως σε πολύ ευαίσθητα δέρματα, διότι απορροφώνται διαδερμικά.

Η οξυβενζόνη είναι ένα από τα ενεργά συστατικά πολλών αντηλιακών. Είναι ένα αρκετά αποτελεσματικό οργανικό φίλτρο, το οποίο όμως αντιδρά με τον ήλιο και μπορεί πιθανά να σχηματίσει αλλεργιογόνα και καρκινογόνα χημικά. Μπορεί επίσης να προκαλέσει ορμονικά προβλήματα μιας και είναι **διαταρακτής ορμονών**.

Η οξυβενζόνη είναι ένα συστατικό που περιέχεται συχνά στις αντηλιακές κρέμες, διότι επιτρέπει στην κρέμα να απλώνεται καλά.

Αλλά για πιο ασφάλεια, καλύτερα είναι να επιλέγουμε αντηλιακά μόνο με φυσικά φίλτρα, τα οποία περιέχουν φυσικές ενώσεις, όπως το οξείδιο του ψευδαργύρου (zincoxide) και το διοξείδιο του τιτανίου (titaniumdioxide) και είναι αβλαβή και για τον άνθρωπο και για το **περιβάλλον**.

Γενικά η χρήση τους συστήνεται στα παιδιά, στις εγκύους, και σε όσους έχουν παρουσία αλλεργία στα χημικά φίλτρα.

2. Τα νανοσωματίδια

Ορισμένες εταιρίες χρησιμοποιούν στα συστατικά των αντηλιακών νανοσωματίδια διοξειδίου του τιτανίου ή οξειδίου του ψευδαργύρου καθώς αυτά τους

δίνουν την ιδιότητα να απορροφώνται καλύτερα και το δέρμα να μην αποκτά ία γαλακτερή όψη. Όμως αυτά τα νανοσωματίδια είναι τόσο μικρά ώστε να μπορούν να εισπνευστούν, όταν τα αντηλιακά που τα περιέχουν είναι σε μορφή σπρέι - και είναι γνωστό ότι το διοξείδιο του τιτανίου είναι καρκινογόνο εάν εισπνευστεί.

3. Οι τοξικές ουσίες

Τα αντηλιακά, πολύ συχνά περιέχουν τις τοξικές - για το ανοσοποιητικό σύστημα - ουσίες όπως η DMDM hydantoin (μία φόρμουλα φορμαλδεΐδης που χρησιμοποιείται σαν συντηρητικό), τριαθανολαμίνη (μία κοινή ουσία που εξισορροπεί το pH), καθώς και νευροτοξίνες όπως το aluminumstarchoctenylsuccinate (ένα βαρύ μέταλλο που χρησιμοποιείται ως σταθεροποιητής της πυκνότητας).

Άλλες τοξικές ουσίες που μπορεί να βρίσκονται σε αντηλιακά είναι:

- Homosalate
- Cinnamates, όπως τα cinoxate, octocrylene and Octinoxate (octyl methoxycinnamate) (OMC)

Το **oxybenzone**, **octinoxate** και **homosalate** εγείρουν υπόνοιες ότι μπορεί να μιμούνται τις ορμόνες και διαταράσσουν το ορμονικό σύστημα. Η χημική ουσία **octinoxate** έχει συνδεθεί με

θυρεοειδή και συμπεριφορικές αλλαγές σε μελέτες σε ζώα, ενώ το **homosalate** πιστεύεται ότι διαταράσσει τα ανδρογόνα, τα οιστρογόνα και την προγεστερόνη.

- Avobenzone
- Retinyl Palmitate (Vitamin A Palmitate)

- Paraben Preservatives. Ιατρικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα parabens επηρεάζουν τα επίπεδα οιστρογόνων στους ανθρώπους και μπορούν να δημιουργήσουν καρκίνο του μαστού στις γυναίκες. Επίσης έχουν ενοχοποιηθεί για αλλεργικές αντιδράσεις στο δέρμα και τα μάτια. Η μακροχρόνια χρήση μπορεί να δημιουργήσει μελάνωμα και άλλες μορφές καρκίνου.

- Octyl salicylate
- Dioxybenzon
- Phenylbenzimidazol
- Menthyl anthranilate
- Methoxycinnamate

4. Τα αρώματα

Τα χημικά μείγματα που προστίθενται στα αντηλιακά, με σκοπό να τους δώσουν μία ευχάριστη μυρωδιά και αναφέρονται στην λίστα των συστατικών τους ως «άρωμα» (fragrance), είναι συχνά ισχυροί αλλεργιογόνοι παράγοντες και αρκετές φορές επιβεβαιώνουν την παρουσία τοξικών ουσιών.

5. Το αντιβακτηριδιακό

Η αντιβακτηριδιακή, τοξική ουσία τρικλοζάνη την οποία περιέχουν τα αντηλιακά, όταν ξεπλένονται στην θάλασσα, ή τα ποτάμια, μεταφέρεται στο περιβάλλον, είναι τοξική για την θαλάσσια ζωή και μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη ανθεκτικών προς τα φάρμακα βακτήρια.

Σε πρόσφατη έρευνα του ΠΙΑΚΟΕ στα συστατικά των πιο δημοφιλών αντηλιακών στην Ελλάδα, εντοπίστηκαν αρκετές τοξικές και άλλες ουσίες που βρίσκονται υπό έρευνα σχετικά με την ασφάλεια της χρήσης τους ή έχει ήδη επαληθευτεί η επικινδυνότητά τους για την ανθρώπινη υγεία. Όπως φαίνεται στον πίνακα με τις διάφορες μάρκες αντηλιακών που κυκλοφορούν στην Ελληνική αγορά και των επικίνδυνων συστατικών που αναγράφουν ότι περιέχουν.

Όπως φαίνεται και στον πίνακα, η πλειοψηφία των πιο διάσημων εταιριών αντηλιακών που δραστηριοποιούνται και στην Ελλάδα, περιέχει στην σύνθεσή τους επικίνδυνα και υπό εξέταση φυσικά και χημικά συστατικά. Το πιο «διαδομένο» τοξικό συστατικό που χρησιμοποιείται φαίνεται να είναι το octocrylene. Υπάρχει μια σειρά από αναφορές στη βιβλιογραφία σχετικά με ότι το octocrylene προκαλεί ερεθισμό. Μια θεωρία δείχνει ότι το Octocrylene φαίνεται να είναι ένα ισχυρό αλλεργιογόνο που οδηγεί σε δερματίτιδα σε παιδιά και κυρίως φωτοαλλεργική δερματίτιδα εξ επαφής στους ενήλικες.

Από τα 17 αντηλιακά που εξετάστηκε η σύνθεσή τους, το ποσοστό που περιέχει το συστατικό αυτό ανέρχεται στο 70% ενώ την επίσης τοξική ουσία Octyl Salicylate την περιέχει το 60% των αντηλιακών. Άρωμα περιείχαν τα 10 από τα 17 αντηλιακά ενώ η τιτάνια ως φυσικό συστατικό βρέθηκε σε ποσοστό 47% επί του συνόλου. Θετική φάνηκε να είναι η ανταπόκριση των εταιριών στην παύση της χρήσης της οξυβενζόνης μιας και μόλις το 5% των εταιριών που εξετάστηκαν, την περιείχαν στη σύνθεση των αντηλιακών τους. Στον αντίποδα αν και σε μικρό ποσοστό φάνηκε πως συνεχίζεται η χρήση parabens σε κάποιες εταιρίες παρόλο τις συνεχείς έρευνες που «καταδικάζουν» τη χρήση τους. Στο 25-30% των αντηλιακών βρέθηκε στη σύνθεσή τους η τριαιθυλαμίνη, το Octinoxate και το aluminumstarchoctenylsuccinate. Σε κανένα αντηλιακό δεν αναγραφόταν η χρήση triclosan στη σύστασή του, ενώ μόνο σε ένα αναγραφόταν η ύπαρξη της παλμιτικής ρετινόλης. Η πρόσθετη βιταμίνη Α στα αντηλιακά προϊόντα ενδέχεται να επιταχύνει την ανάπτυξη του καρκίνου του δέρματος. Η βιομηχανία αντηλιακών προσθέτει μια μορφή της βιταμίνης Α για σχεδόν το ένα τέταρτο του συνόλου των αντηλιακών. Η παλμιτική ρετινόλη είναι ένα αντιοξειδωτικό, που επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος, ωστόσο μελέτες δείχνουν, ότι μπορεί να επιταχύνει την ανάπτυξη των όγκων



του δέρματος και να προκαλέσει βλάβες, όταν εφαρμόζεται στο δέρμα υπό την παρουσία ηλιακού φωτός.

Πώς επιλέγω αντηλιακό με τον ανάλογο δείκτη προστασίας (SPF);

Οι άνθρωποι κατατάσσονται σε πέντε διαφορετικές κατηγορίες ανάλογα με τον φωτότυπο τους. Ο φωτότυπος αυτός καθορίζεται όχι μόνο από το χρώμα του δέρματος και των μαλλιών αλλά και από την αντίδραση του δέρματος σε προηγούμενες εκθέσεις στον ήλιο.

Φωτότυπος 1.

Ξανθή επιδερμίδα, συνήθως με φακίδες, που καίγεται σχεδόν πάντα από τον

ήλιο και δεν μαυρίζει ποτέ. Ξανθά ή κόκκινα μαλλιά.

Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 50+ στο πρόσωπο και στο σώμα όταν είστε στην παραλία.

Φωτότυπος 2.

Ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα, που καίγεται εύκολα και μαυρίζει πολύ δύσκολα. Ξανθά συνήθως μαλλιά, ίσως όμως και μαύρα.

Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 40+

Φωτότυπος 3.

Μέτρια ανοιχτή επιδερμίδα που καίγεται κάποιες φορές, αλλά μαυρίζει συνήθως με ένα όμορφο απαλό χρώ-

μα. Καστανόξανθα ή ανοιχτά καστανά μαλλιά. Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 30+

Φωτότυπος 4.

Σταρένια επιδερμίδα, που καίγεται περιστασιακά και μαυρίζει εύκολα. Συνήθως καστανά μάτια και μαλλιά. Χαρακτηριστικός μεσογειακός δερματικός τύπος.

Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 20+

Φωτότυπος 5.

Πολύ σκουρόχρωμη μελαμψή επιδερμίδα, που δεν καίγεται ποτέ και μαυρίζει πολύ εύκολα. Σκούρα μάτια και μαλλιά.

Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 15+

Ποια είναι η σωστή ποσότητα αντιηλιακού που πρέπει να χρησιμοποιώ;

Οι έρευνες μέχρι σήμερα έχουν δείξει ότι οι καταναλωτές τοποθετούν πολύ λιγότερη κρέμα στο δέρμα τους από όση χρειάζεται, για να πετύχουν τον παράγοντα προστασίας από τον ήλιο που προσφέρει η κάθε κρέμα. Οι περισσότεροι άνθρωποι εφαρμόζουν μόνο το 25-50% της συνιστώμενης ποσότητας των αντηλιακών.

Σε εργαστηριακό επίπεδο, ο παράγοντας προστασίας μιας συγκεκριμένης αντιηλιακής κρέμας υπολογίζεται διεθνώς, μετά από την εφαρμογή στο δέρμα μιας ποσότητας 2 mg/cm.

Μόνο όταν οι καταναλωτές τοποθετούν την ποσότητα αυτή σε κάθε τετραγωνικό εκατοστό του δέρματος τους, πετυχαίνουν τον παράγοντα αντιηλιακής προστασίας ο οποίος αναφέρεται στο σκεύασμα κρέμας που έχουν αγοράσει. Συνήθως η ποσότητα κρέμας που βάζουν οι καταναλωτές είναι της τάξης του 0,5 έως 1,5mg/cm με αποτέλεσμα να μην έχουν την αντιηλιακή προστασία που νομίζουν ότι έχουν. Η αντιηλιακή προστασία που πετυχαίνουν συνήθως οι καταναλωτές είναι μόνο της τάξης του 30% αυτής που αναγράφεται σαν παράγοντας προστασίας για μια κρέμα.

Γιατροί από τη Νέα Ζηλανδία εισηγούνται τον «κανόνα των 9» για την ορθή χρήση της αντιηλιακής κρέμας. Σύμφωνα με τον κανόνα αυτό, που χρησιμοποιείται και στις περιπτώσεις ασθενών που έχουν υποστεί εγκαύματα, η επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος μπορεί να διαιρεθεί σε 11 περιοχές. Η κάθε μια από τις περιοχές αυτές αντιπροσωπεύει περίπου 9% της επιφάνειας σώματος.

Οι περιοχές αυτές είναι:

- ▶ Το κεφάλι, ο λαιμός, το πρόσωπο
- ▶ Ο αριστερός βραχίονας, αντιβράχιο και χέρι
- ▶ Ο δεξιός βραχίονας, αντιβράχιο και χέρι
- ▶ Το άνω μέρος της πλάτης
- ▶ Το κάτω μέρος της πλάτης
- ▶ Το άνω και εμπρόσθιο μέρος του κορμού
- ▶ Το κάτω και εμπρόσθιο μέρος του κορμού
- ▶ Το άνω μέρος του αριστερού μηρού και γοφού
- ▶ Το άνω μέρος του δεξιού μηρού και γοφού

Οι Νεοζηλανδοί γιατροί εισηγούνται με βάση τον κανόνα των 9, να τοποθετούνται στο δείκτη και στο μεσαίο δάκτυλο, δύο λωρίδες κρέμας που να επεκτείνονται από τη βάση έως την κορυφή του δακτύλου.

Στη συνέχεια η ποσότητα αυτή να επαλείφεται στις πιο πάνω περιοχές του σώματος. Μόνο με αυτό τον τρόπο οι καταναλωτές μπορούν να πετύχουν το βαθμό αντιηλιακής προστασίας που αναγράφεται στο προϊόν που έχουν αγοράσει. Στην πράξη όμως είναι αδύνατο οι

λουόμενοι ή άλλα άτομα που εκτίθενται στον ήλιο να κάνουν μια επάλειψη του σώματος με τόσο μεγάλη ποσότητα κρέμας.

Για το λόγο αυτό οι γιατροί εισηγούνται να γίνεται πρώτα επάλειψη με μια λωρίδα κρέμας.

Η πρώτη αυτή επάλειψη δεν μπορεί να δώσει την επιθυμητή προστασία εναντίον του ήλιου. Στη συνέχεια θα πρέπει να γίνεται μια δεύτερη επάλειψη με μια δεύτερη λωρίδα κρέμας μετά από 30 λεπτά. Με τον τρόπο αυτό θα μπορεί να επιτευχθεί μια καλύτερη προστασία που μπορεί να προσεγγίζει τον παράγοντα αντιηλιακής προστασίας που έχει υπολογιστεί στο εργαστήριο για μια συγκεκριμένη κρέμα.

Αν δε κάνω καθόλου ηλιοθεραπεία στη παραλία και κολυμπάω όση ώρα είμαι στη θάλασσα, εξακολουθώ να χρειάζομαι αντιηλιακό;

Όταν είμαστε μέσα στο νερό δεν έχουμε καμία προστασία. Ακόμη και κάτω από μια ομπρέλα με καλό πανί, ελάχιστα προστατευόμαστε από τον ήλιο γιατί το νερό και οι γύρω επιφάνειες αντανακλούν τις υπεριώδεις ακτίνες. Σκεφτείτε ότι ακόμη και μια μέρα με συννεφιά, το 80% του ήλιου περνάει από τα σύννεφα.

Καθώς προχωρά το καλοκαίρι και μαυρίζω, εξακολουθώ να χρειάζομαι αντιηλιακό;

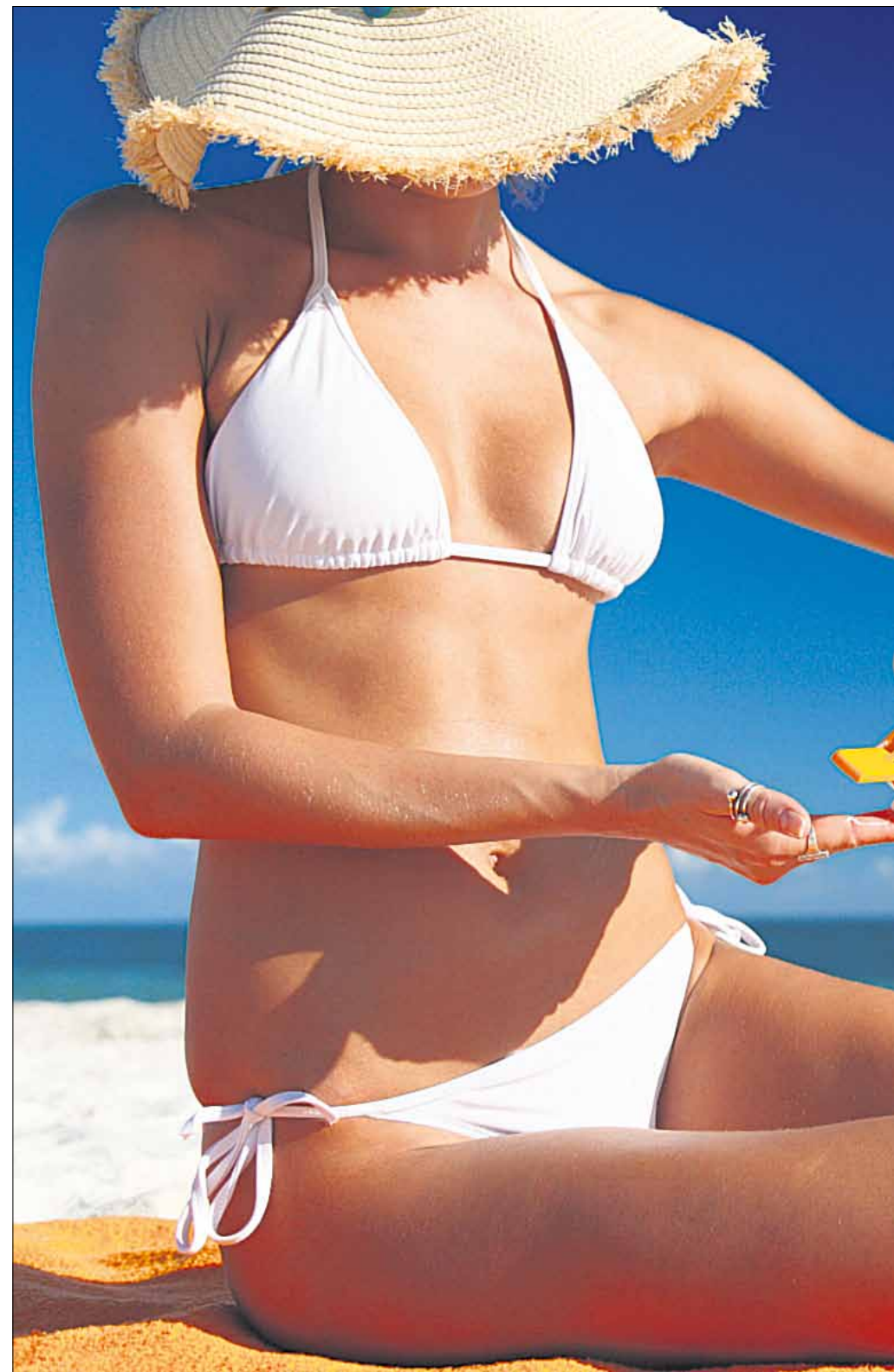
Η επιδερμίδα έχει ανάγκη για συνεχόμενη προστασία από τον ήλιο. Μια επιδερμίδα που έχει μαυρίσει κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, απορροφά το 90% των ακτινών Β, αλλά δεν απορροφά τις ακτίνες Α. Δηλαδή ακόμη και να είναι μαυρισμένη η επιδερμίδα ακόμη ελλοχεύει ο κίνδυνος για πρόωρη γήρανση.

Υπάρχει αδιάβροχο αντιηλιακό;

Είτε είναι αδιάβροχο είτε όχι, λόγω του νερού που έρχεται σε επαφή του ιδρώτα και οτιδήποτε άλλο, το αντιηλιακό χάνει την ισχύ του οπότε επιβάλλεται επανάληψη της εφαρμογής κάθε φορά που βγαίνετε από τη θάλασσα.

Πότε ΛΗΓΟΥΝ τα αντηλιακά σου και τί να προσέξεις.

Τα αντηλιακά αν έχουν λήξει ή δεν χρησιμοποιηθούν σωστά, μπορεί να κρύβουν **σοβαρούς κινδύνους για την υγεία**. Τα περισσότερα αντηλιακά αναγράφουν στη συσκευασία τους την ημερομηνία λήξης τους, πέραν της οποίας δεν προσφέρουν καμία προστασία από τον ήλιο. **Όταν λήγουν οι χημικές ουσίες που περιέχουν αρχίζουν να αλλοιώνονται και να διαχωρίζονται με αποτέλεσμα να γίνονται λιγότερο αποτελεσματικά.** Τα αντηλιακά προϊόντα σχεδιάζονται με τέτοιο τρόπο, ώστε η δράση τους να **διαρκεί τρία χρόνια**. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε φέτος να χρησιμοποιήσετε το αντηλιακό που είχατε αγοράσει πέρυσι, **αρκεί να μην**



είχε εκτεθεί στον ήλιο και σε υψηλές θερμοκρασίες. Ωστόσο, η σωστή διαδικασία επιβάλλει να τα καταναλώσετε όσο πιο γρήγορα μπορείτε.

Πρέπει πάντα να ελέγχετε την ημερομηνία λήξης πριν τα αγοράσετε

Υπάρχουν χημικές ουσίες στα αντηλιακά και τι προβλήματα μπορεί να δημιουργήσει η παρατεταμένη χρήση τους;

Τέσσερα στα πέντε επώνυμα αντηλιακά προϊόντα που εξετάστηκαν από ανεξάρτητους ερευνητές δεν προστατεύουν ουσιαστικά από τις ακτίνες UV και επιπλέον περιέχουν επικίνδυνα για την υγεία συστατικά. Τα περισσότερα

αντηλιακά περιέχουν χημικές ενώσεις και συστατικά που είναι υπεύθυνα για τη πρόκληση αλλεργιών, ορμονικά προβλήματα, ακτινικών κηλίδων αλλά και για την πρόκληση καρκινογένεσων από τη σωρευτική δράση.

Σύμφωνα με μία νέα μελέτη ένα μεγάλο ποσοστό προϊόντων με δείκτη προστασίας SPF, που περιλαμβάνουν κρέμα προσώπου και σώματος, δεν μας προστατεύουν με ασφάλεια από τον ήλιο. Ομάδα ερευνητών στην Αμερική, διεξήγαγε μελέτη σχετικά με 1700 αντηλιακά προϊόντα και συνέταξαν μία λίστα με προϊόντα που δεν προστατεύουν.

Ένα αντηλιακό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας;



Ενώ συχνά μας λένε ότι το να καλύπτεσαι με αντηλιακό είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που θα μπορούσαμε να κάνουμε για το δέρμα μας, ολοένα και περισσότερες έρευνες αποδεικνύουν πως αυτό δεν ισχύει. Οι αντηλιακές κρέμες και οι λοσιόν, μπορεί τελικά να μη μας προστατεύουν από τις βλαβερές συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας όσο νομίζουμε.

Παρόλο που ο αριθμός των ανθρώπων που χρησιμοποιούν αντηλιακό κάθε χρόνο αυξάνεται, η συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του δέρματος εξακολουθεί να αυξάνεται σε όλο τον κόσμο. **Μπορεί να οφείλεται στο ότι τα δύο τρίτα από τα αντηλιακά που αναλύο-**

νται από το Environmental Working Group (EWG) – συμπεριλαμβανομένων πολλών δημοφιλών μάρκων αντηλιακών- δεν λειτούργησαν καλά ή περιείχαν δυνητικώς επικίνδυνα συστατικά.

Μια πρόσφατη μελέτη πεντακοσίων από τα πλέον εμπορικά και δημοφιλή αντηλιακά προϊόντα, αποκαλύπτει πως περισσότερα από τα μισά μπορεί ακόμη και να αυξάνουν τον κίνδυνο για τη δημιουργία καρκίνου του δέρματος. Ο λόγος είναι ότι εμπεριέχουν μια μορφή βιταμίνης A, η οποία μπορεί να επιταχύνει το ρυθμό ανάπτυξης κακοηθών κυττάρων σε επιδερμίδα που εκτίθεται στον ήλιο. Σύμφωνα με ετήσια αναφο-

ρά τους, ερευνητές του Environmental Working Group (EWG), επέστρεψαν τη προσοχή μας στα ευρήματα μιας παλιάς μελέτης της αμερικανικής Food & Drugs Administration (FDA), η οποία αναφέρονταν στις φωτο-καρκινογενείς ιδιότητες της βιταμίνης A. Σε εκείνη την εργασία, είχε αποδειχτεί πως οι καρκίνοι αναπτύσσονται 21% γρηγορότερα σε πειραματόζωα που έχουν αλειφθεί με κρέμα που περιέχει βιταμίνη A, παρά σε αυτά στα οποία αλείφτηκε κρέμα χωρίς τη βιταμίνη.

Από τα 1.400 και πλέον αντηλιακά που έχουν δοκιμαστεί από το EWG, πάνω από 40% αναφέρονται ως παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση καρκίνου του δέρματος. Σύμφωνα με την EWG, η καλύτερη αντηλιακή προστασία είναι ένα καπέλο και μια μπλούζα. Αν δεν βάλουμε επάνω μας χημικά που μπορεί να απορροφηθούν από το δέρμα, τότε δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος. Για όσους όμως δεν μπορούν να αποφύγουν την έκθεση στον ήλιο και τις κρέμες, τότε να γνωρίζουν πως μόλις 39 προϊόντα από τα 500 συνολικά που εξέτασε η EWG, θεωρούνται ασφαλή και αποτελεσματικά.

Προσέξτε λοιπόν τι αντηλιακό θα αγοράσετε.

Αποφύγετε προϊόντα που δεν σας είναι γνωστά ή δεν κυκλοφορούν αρκετό καιρό στην αγορά.

Προσοχή επίσης χρειάζεται στα αντηλιακά που ενώ έχουν υψηλό δείκτη προστασίας δίνουν ψευδή αίσθηση ασφάλειας και περιέχουν επιβλαβή συστατικά όπως το oxybenzone που μπορεί να μπει στην κυκλοφορία του αίματος και το παλμιτικό ρετινύλιο μια μορφή της βιταμίνης A που θα μπορούσε να οδηγήσει σε όγκους του δέρματος και βλάβες στο εκτεθειμένο στον ήλιο δέρμα.

Αναζητήστε μία αντηλιακή κρέμα για το πρόσωπο, όχι σπρέι, με δείκτη προστασίας SPF από 15 έως 50 που να περιέχει οξειδιο του ψευδαργύρου και να μην περιέχει ρετινόλη.

Για τη σωστή προστασία από την επικίνδυνη ηλιακή ακτινοβολία, απλώστε αρκετό αντηλιακό και επαναλάβετε την εφαρμογή κάθε δύο ώρες περίπου. Επίσης μη ξεχνάτε το καπέλο τα γυαλιά σας και τα κατάλληλα ρούχα. Βρείτε και μία ωραία σκιά, είναι καλή ιδέα ιδίως τις μεσημεριανές ώρες.

Τέλος, η γνώμη του φαρμακοποιού και του δερματολόγου σας για τα καλά αντηλιακά είναι απαραίτητη.

Πώς να προστατεύω το παιδί μου από τον ήλιο;

Προσπαθήστε να μην εκτίθενται στον ήλιο μεταξύ των ωρών 10.00 π.μ και 03.00 μ.μ. Σε αντίθετη περίπτωση, ακόμη και αν παίζουν στην αυλή του σπιτιού, τότε βάλτε τους κάποιο αντηλιακό. Οι υπεριώδεις ακτινοβολίες περνούν ακόμη και τα σύννεφα γι αυτό χρειάζεται προστασία και τις συννεφιασμένες

μέρες κατά τις οποίες έρχονται επίσης σε επαφή με τον ήλιο. Φορέστε ελαφρά ρούχα στα παιδιά σας και σιγουρευτείτε ότι δεν τα διαπερνά η ηλιακή ακτινοβολία. Τοποθετήστε το χέρι σας κάτω από το ρούχο, αν δεν το βλέπετε, τότε το ρούχο είναι ικανό να απορροφήσει την ηλιακή ακτινοβολία. Ειδικά για τα βρέφη κάτω των έξι μηνών, στα οποία δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντηλιακή κρέμα, ο μόνος τρόπος προστασίας, αν δεν μπορείτε να αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο, είναι να τους φοράτε ρούχα καπέλο και να βρίσκονται κάτω από μια ικανοποιητικά μεγάλη ομπρέλα. Χρησιμοποιήστε αντηλιακές κρέμες. Αυτό που πρέπει να προσέχετε όταν αγοράζετε αντηλιακή κρέμα είναι ο δείκτης προστασίας. Πρέπει απαραίτητα ο δείκτης προστασίας να είναι μεγαλύτερος του 15. Επίσης πρέπει να επιλέξετε αντηλιακή κρέμα στην οποία να αναγράφεται ότι προστατεύει από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες A,B (UVA, UVB).

Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί πάθει ηλιακό έγκαυμα;

Το ηλιακό έγκαυμα δυστυχώς το αντιλαμβάνομαστε στο τέλος της ημέρας όταν το δέρμα πάρει κοκκινωπό χρώμα. Το παιδί αρχίζει να πονά και να αισθάνεται φαγούρα γιατί ο ήλιος έχει στεγνώσει το δέρμα του. Το ξεφλούδισμα θα αρχίσει περίπου μια βδομάδα μετά το έγκαυμα.

Χρήσιμες οδηγίες για το ηλιακό έγκαυμα είναι οι ακόλουθες:

- ▶ Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μην ξύνει το δέρμα του.
- ▶ Κάντε στο παιδί ένα δροσερό μπάνιο.
- ▶ Δώστε στο παιδί κάποιο παυσίπονο φάρμακο.
- ▶ Τοποθετήστε στο δέρμα ενυδατικές κρέμες.
- ▶ Μη χρησιμοποιείτε κρέμες, που προέρχονται από το πετρέλαιο, γιατί δεν αφήνουν τον ιδρώτα και τη θερμότητα να διαφύγουν από το δέρμα.
- ▶ Αποφύγετε οποιαδήποτε έκθεση στον ήλιο γιατί θα επιδεινώσει την κατάσταση.
- ▶ Εάν το έγκαυμα είναι έντονο και δημιουργηθούν φυσαλίδες τότε συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

ΜΑΘΕΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

Την «ιστορία» της σκιάς. **Εν ανάγκη διηγηθείτε τους το σαν παραμύθι που όμως μόνο παραμύθι δεν είναι!**

Ο ιστορία της σκιάς:

Για τους μεγάλους:

Αν η σκιά του είναι μικρότερη από το ύψος του, τότε οι ηλιακές ακτίνες είναι πολύ ισχυρές και θα πρέπει εκείνη την ώρα να παίζει στη σκιά.

Για τους μικρούς:

(Αν η σκιά σου γίνει τοσοδούλα, τρέξε γρήγορα κάτω από την ομπρέλα ή τα δέντρα, στη σκιά σου αρέσει η δροσιά).



ΠΑΚΟΕ

ΠΑΚΟΕ 36 ΧΡΟΝΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Μετά από τόσα χρόνια λειτουργίας το ΠΑΚΟΕ διαθέτει πρότυπα και πιστοποιημένα χημικά και μικροβιολογικά εργαστήρια. Έτσι έχει τη δυνατότητα να πραγματοποιήσει μετρήσεις για:

ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ

(Σε επαγγελματικούς αλλά και βιομηχανικούς χώρους)

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΝΕΡΟΥ

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΩΝ

(Ιδιαίτερα της ηλεκτομαγνητικής ακτινοβολίας από ηλεκτρονικούς υπολογιστές, κεραιές τηλεόρασης και κεραιές κινητης τηλεφωνίας)

Λεωφόρος Αλεξάνδρας 28, 10683 Αθήνα

Τηλ: 210 810 0804-805, 210 8101 609, 210 723 0505-Fax 2107230505

Email: pakoe@pakoe.gr- pakoe@tee.gr, www.pakoe.gr

**ΦΙΛΤΡΑ...
ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΣ
Ή ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΤΑ ΓΥΑΛΙΑ
ΗΛΙΟΥ;**



Πλήθος παθολογικών παθήσεων οφείλεται στην ηλιακή ακτινοβολία. Παθήσεις οι οποίες εμφανίζονται μετά από χρόνια έκθεσης στον ήλιο, γεγονός που υποδεικνύει ότι ο ήλιος δρα συσσωρευτικά. Η μακροχρόνια έκθεση στον ήλιο, έχει ως συνέπεια τη μείωση της διαύγειας του κρυσταλοειδούς φακού του ματιού, προκαλώντας καταρράκτη. Οι υπεριώδεις ακτίνες UV-A και UV-B είναι υπεύθυνες για τη φωτοχημική βλάβη που προκαλούν στον φακό. Δυστυχώς η συγκεκριμένη πάθηση ταλαιπωρεί ένα διόλου ευκαταφρόνητο ποσοστό του πληθυσμού το οποίο ανέρχεται σε 40 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως από τα οποία τα 17 εκατομμύρια καταλήγουν σε τύφλωση. Οι υψηλής ενέργειας ακτίνες του ηλίου, το λεγόμενο μπλε φως, δηλαδή το φως εκείνο που όταν πέφτει σε μια γυαλιστερή επιφάνεια μας στραβώνει, είναι υπεύθυνο και για βλάβες στον αμφιβλοπρωτεϊδή κιτώνα, το βυθό του ματιού ή την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Ακριβώς λοιπόν, όπως το δέρμα, τα μάτια είναι ευαίσθητα σε ζημιά από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο. Το δέρμα γύρω από τα μάτια, συμπεριλαμβανομένων των βλεφάρων, είναι πολύ λεπτό και πιο ευαίσθητο, γεγονός που το καθιστά ιδιαίτερα ευάλωτο σε ρυτίδες και κηλίδες από την υπερβολική έκθεση στην υπεριώδη (UV) ακτινοβολία.

Η ακτινοβολία UV-B απορροφάται περισσότερο από τον κερατοειδή και λιγότερο από τον ενδοφακό του ματιού ενώ η UV-A απορροφάται από τον ενδοφακό και διαπερνάει τις υπόλοιπες δομές μέχρι μια ποσότητα να φτάσει στον αμφιβλοπρωτεϊδή. Ο άνθρωπος δεν αντιλαμβάνεται την υπεριώδη ακτινοβολία, καθώς είναι ακτίνες υψηλότερης ενέργειας, οπότε η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο προκαλεί παθήσεις - που αντιλαμβανόμαστε είτε άμεσα είτε τελικά πολύ αργά - όπως το πterygium, η φωτοκερατίτιδα, ο καταρράκτης, η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και διάφορες μορφές καρκίνου του δέρματος.

ΛΕΞΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Το **πterygium** είναι ένα τριγωνικό στρώμα ιστού που μπορεί να επεκταθεί στον κερατοειδή και να εμποδίσει την ομαλή όραση. Η παρουσία του είναι ανάλογη με το ποσοστό της υπεριώδους ακτινοβολίας που δέχεται το μάτι.

Φωτοκερατίτιδα λέγεται το έγκαυμα του κερατοειδούς που προκαλείται από την υπερβολική έκθεση UV-B συνήθως μετά από πολύωρη παραμονή στην παραλία ή κάνοντας σκι χωρίς την κάλυψη γυαλιών ηλίου.

Ο **καταρράκτης** είναι η πιο σημαντική αιτία μη αντιστρεψίμων μείωσης της όρασης παγκοσμίως. Προκαλεί θόλωση του κρυσταλλοειδούς φακού που έρχεται με τα χρόνια και έρευνες έχουν δείξει ότι κάποιοι τύποι καταρράκτη οφείλονται σε μεγαλύτερη από το κανονικό έκθεση σε UV-B ακτινοβολία. Κάθε χρόνο, εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο υποβάλλονται σε χειρουργική επέμβαση για να αποκατασταθεί η όρασή τους. Κατά μέσο όρο, τα άτομα που φοράνε γυαλιά ηλίου πάνω από 20 χρόνια θα χειρουργηθούν 6 χρόνια αργότερα από τα άτομα που δε φορούσαν καθόλου.

Εργαστηριακά πειράματα έχουν αποδείξει ότι η υπερβολική έκθεση σε UV-B είναι καταστροφική για τον αμφιβλοπρωτεϊδή ιστό, έναν παράγοντα σημαντικό για την εξέλιξη της ωχράς κηλίδας. Η ασταξανθίνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη και τη θεραπεία της ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.

Τα μπλε μάτια, μπορεί να είναι πιο ευαίσθητα στο να προκληθεί βλάβη από την υπεριώδη ακτινοβολία, συμπεριλαμβανομένης της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.



Να θυμάστε, επίσης, ότι ορισμένα φάρμακα μπορεί να αυξήσουν την ευαισθησία των ματιών στον ήλιο. Αυτά περιλαμβάνουν φάρμακα όπως τα αντισυλληπτικά χάπια, διουρητικά, ηρεμιστικά, τετρακυκλίνη, κ.α..

ΓΥΑΛΙΑ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

Στην εποχή μας η αγορά έχει πλημμυρίσει από πλανόδιους μικροπωλητές που πουλάνε γυαλιά ηλίου και οράσεως μικρής αξίας και εξαιρετικά αμφίβολης ποιότητας. Σε κάθε περίπτωση η αγορά τέτοιων προϊόντων είναι απολύτως επισφαλής και δε θα έπρεπε σε καμία περίπτωση να επιλέγεται. Όμως όπως στατιστικά έχει αποδειχθεί το 76% των πελατών προτιμούν τα γυαλιά του δρόμου.

Είναι γνωστό σε όλους ότι όσο μικρότερη είναι η ηλικία του αγοραστή τόσο περισσότερο τα κριτήρια επιλογής των γυαλιών συγκλίνουν προς την αισθητική, κάτι το οποίο απορρέει και από στατιστικά στοιχεία παλαιότερης έρευνας του ΠΑΚΟΕ στο συγκεκριμένο

θέμα. Δεδομένου λοιπόν ότι το κομμάτι του πληθυσμού το οποίο θα έδινε τα υπέρογκα ποσά που ζητάνε οι όποιες εταιρείες γυαλιών είναι σχετικά μικρό, διαμορφώνεται η σημερινή πραγματικότητα. Τα μαγαζιά κλείνουν και οι πλανόδιοι μικροπωλητές πληθαίνουν.

Μήπως όμως πρέπει να εξετάσουμε πιο ενδελεχώς τη κατάσταση;

Όσον αφορά συγκεκριμένα στα γυαλιά οράσεως, οι φακοί τους είναι χαμηλής ποιότητας και σε καμία περίπτωση τα κέντρα των φακών δεν είναι προσαρμοσμένα στη διακορική απόσταση του προσώπου μας, την απόσταση δηλαδή μεταξύ του οπτικού άξονα των ματιών μας. Η απόσταση αυτή, που είναι διαφορετική σε κάθε άνθρωπο, μετράται από τους οφθαλμίατρος και τους οπτικούς και παίζει μεγάλο ρόλο στην κατασκευή γυαλιών, για να είναι ξεκούραστα και άνετα στη χρήση. Ακόμα, πολλοί άνθρωποι έχουν διαφορετικούς βαθμούς μυωπίας ή υπερμετρωπίας στο κάθε μάτι, ενώ τα έτοιμα αυτά γυαλιά παράγονται με τους ίδιους βαθμούς και για το δεξί και για το αριστε-

ρό μάτι. Κάτι άλλο, που στις μέρες μας γίνεται αυτόματα σχεδόν από τους περισσότερους οπτικούς, όταν παραγγέλουμε γυαλιά, είναι η απορροφητική επίστρωση anti reflex, που βοηθάει ιδιαίτερα όσους χρησιμοποιούν ηλεκτρονικό υπολογιστή στη δουλειά τους για αρκετή ώρα. Οι ιδιαίτερες αυτές προδιαγραφές που ξεκουράζουν και προστατεύουν, δεν υπάρχουν στα έτοιμα γυαλιά που πωλούν οι πλανόδιοι.

Όσον αφορά στα γυαλιά ηλίου, υπάρχουν κι εκεί κίνδυνοι αφού τα προϊόντα αυτά δεν πληρούν κάποιες προδιαγραφές ασφαλείας. Ο κίνδυνος στα γυαλιά ηλίου χαμηλής ποιότητας είναι μεγαλύτερος καθώς το άτομο που τα έχει αγοράσει και τα χρησιμοποιεί, πιστεύει ότι προστατεύεται από την επικίνδυνη ακτινοβολία κι έτσι εκτίθεται χωρίς καμία άλλη προστασία σε αυτήν. Συνέπεια αυτού μπορεί να είναι σοβαρές βλάβες τόσο του εσωτερικού του ματιού, όσο και των βλεφάρων.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ

Προσέχουμε να φέρουν τη σήμανση CE, ότι δηλαδή είναι κατασκευασμένα σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές.

Προσέχουμε την ποιότητα των φακών, ώστε να μας εξασφαλίσουν την μέγιστη απορροφητικότητα (100%) από την υπεριώδη ακτινοβολία UVA & UVB και να μην δημιουργούν παραμορφώσεις.

Το μήκος κύματος, το οποίο είναι βλαπτικό για την υγεία των ματιών μας, να βρίσκεται περί τα 400 nm, γι' αυτό και τα γυαλιά που επιλέγονται, θα πρέπει να φέρουν την ένδειξη 'UV 400 protection'.

Όταν τα εκθέτουμε στον ήλιο θα πρέπει να εστιάζουν

στο κέντρο του ήλιου και όχι στα πλαϊνά των γυαλιών.

Ανεξάρτητα από το χρώμα ή το υλικό τους, θα πρέπει να είναι οπτικά κατεργασμένοι, δηλαδή να είναι ομοιογενής η σύστασή τους, χωρίς φυσαλίδες ή ξένα σώματα μέσα στη μάζα του υλικού.

ΠΟΙΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΝΟΣ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ ΓΥΑΛΙΩΝ ΗΛΙΟΥ;

Δεν χρειάζονται πιστοποιητικά αρκεί η απόδειξη αγοράς, η οποία ισχύει για εγγύηση 2 ετών όπως για όλα τα προϊόντα. Είναι απαραίτητο όμως να συμβουλευόμαστε οπτικούς προκειμένου να λάβουμε τις απαραίτητες εγγυήσεις για την ασφάλεια των γυαλιών που πρόκειται να αγοράσουμε.

Αποφεύγουμε την αγορά γυαλιών από πλανόδιους πωλητές και άλλα σημεία πώλησης που δεν εγγυώνται την ασφάλεια της επιλογής μας και δεν παρασυρόμαστε από τις αντιγραφές μοντέλων και Οίκων Μόδας που είναι μεν μικρής αξίας αλλά αμφίβολης ποιότητας και κανείς δεν μπορεί να μας εγγυηθεί για την ποιότητα κατασκευής τους.

ΠΟΛΛΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΕΝΑ ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΑΛΙΑ ΠΟΥ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΔΩΡΟ ΑΛΛΟ ΕΝΑ, ΑΓΝΩΣΤΗΣ ΜΑΡΚΑΣ. ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΜΕ;

Και εδώ ισχύουν τα ως άνω, πρέπει να αναγράφεται η σήμανση CE σε ανεξίτηλη μορφή. Το δώρο

που προσφέρουν τα καταστήματα είναι το δόλωμα για τους καταναλωτές προκειμένου να αυξήσουν τις πωλήσεις τους.

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΓΥΑΛΙΩΝ

Στα οπτικά καταστήματα, διατίθεται μεγάλη ποικιλία σε τύπους φακών ηλίου, ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ατόμου. Έτσι, υπάρχουν:

οι φακοί διαβαθμισμένης σκουρότητας (degrade lenses) που είναι ιδανικοί για καθημερινή οδήγηση, διαθέτοντας μία ικανοποιητική σκουρότητα στο πάνω τμήμα τους, ενώ, στα κατώτερα σημεία, όντας ανοιχτόχρωμοι, διευκολύνουν την όραση μέσα στο χώρο του αυτοκινήτου. Οι φακοί με εξωτερική επίστρωση καθρέπτη (mirror lenses) που αντανακλούν μεγάλο μέρος της ακτινοβολίας αλλά, ταυτόχρονα, μειώνουν και την φωτεινότητα. Χρειάζεται προσοχή στη χρήση τους, π.χ. αν οδηγώντας, περνάμε από τούνελ, κόβουν μεγάλο μέρος από την αναγκαία ορατότητα! Είναι όμως ενδεδειγμένοι για sports σε έντονη ηλιοφάνεια και σε επιφάνειες μεγάλης αντανάκλασης, π.χ. στα χιόνια.

Οι πολωτικοί φακοί (polarized lenses) που είναι οι καταλληλότεροι για περιορισμό του θάμβους, κυρίως τις απογευματινές ώρες, γι' αυτό και επιλέγονται, τόσο από όσους ασχολούνται με τα sports (χιόνι, θάλασσα), όσο και από τους οδηγούς (αντανακλάσεις στην άσφαλτο, το απομεσήμερο).

Οι φωτοχρωμικοί φακοί (photochromic lenses), λόγω της ικανότητάς τους να αυξομειώνουν το βαθμό σκουρότητάς τους, ανάλογα με την ένταση του ηλιακού φωτός, είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς τα τελευταία



χρόνια, κυρίως από τους χρήστες διορθωτικών γυαλιών οράσεως (μυωπία, κλπ.), όπου με ένα και μόνο ζεύγος γυαλιών, καλύπτουν τόσο τις οπτικές τους ανάγκες, όσο και της προστασίας τους από την ηλιακή ακτινοβολία.

Ανάλογα με τις ανάγκες μας επιλέγουμε και τη κατάλληλη απόχρωση του φακού.

- Οι αποχρώσεις του καφέ είναι ιδανικές για συνθήκες έντονης ηλιοφάνειας.
- Οι γκριζοί και γκριζοπράσινοι φακοί καλύπτουν τις περισσότερες χρήσεις, προσφέρουν καλή σκίαση, χωρίς να αλλοιώνουν τα χρώματα.
- Οι κίτρινοι φακοί είναι κατάλληλοι για χειμερινά σπορ, κυνήγι ή νύχτα.
- Οι χρωματιστοί φακοί όπως ροζ ή μωβ είναι ιδανικοί όταν έχει συννεφιά, γιατί δεν παρέχουν μεγάλη σκίαση σε συνθήκες έντονης ηλιοφάνειας και άρα για το ελληνικό καλοκαίρι δεν βοηθούν.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΑΛΙΩΝ

- Καλός καθαρισμός με νερό και σαπούνι. Αποφεύγουμε να βρέχουμε τα γυαλιά με θαλασσινό νερό, διότι το αλάτι φθείρει τους φακούς και τα μεταλλικά τμήματα των σκελετών. Εάν αυτό συμβεί, ξεπλένουμε τα γυαλιά με νερό της βρύσης και σκουπίζουμε καλά με πανί.
- Μην αφήνουμε τα γυαλιά εκτεθειμένα σε υπερβολικά υψηλές θερμοκρασίες, όπως π.χ. στο παρμπρίζ του αυτοκινήτου και όταν δεν τα φοράμε να τα αποθηκεύουμε σε σκληρή θήκη γυαλιών.
- Μη σκουπίζουμε-καθαρίζουμε τους φακούς των γυαλιών μας με σκληρά πανιά που μπορούν να τους γδάρουν ή να τους χαλάσουν την προστατευτική τους επίστρωση.

ΓΥΑΛΙΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ, ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ

Στην περίπτωση των γυαλιών ηλίου να μην ξεχνάμε τα παιδιά, τα οποία λόγω των δραστηριοτήτων τους, περνούν πολύ περισσότερο χρόνο εκτεθειμένα στον ήλιο. Τα παιδιά από την ηλικία των 6 μηνών μπορούν να φορούν γυαλιά ηλίου. Τα καταστήματα οπτικών έχουν γυαλιά ηλίου κατάλληλα για τις τρυφερές αυτές ηλικίες, ώστε να εφαρμόζουν σωστά στο πρόσωπό τους και να είναι ανθεκτικά κι ελαφριά. Από την ηλικία του 1 έτους και άνω πρέπει να πείσουμε τα παιδιά μας να φορούν γυαλιά ηλίου. Τα βρέφη πρέπει να φορούν γυαλιά ηλίου από την ηλικία των 6 μηνών ή και νωρίτερα αν έχουν ανοιχτόχρωμα μάτια στα οποία διεισδύει η ακτινοβολία με υψηλότερη ένταση λόγω της πλήρους έλλειψης προστατευτικής μελανίνης στην ίριδα. Αν οι γονείς έχουν αγοράσει τα γυαλιά των λιλιπούτειων μελών της οικογένειας από καταστήματα με παιδικά ρούχα και είδη bebe-κάτι που αποτελεί την πλέον συνηθισμένη πρακτική στη χώρα μας-καλό είναι να τα πάνε για έλεγχο σε ένα οπτικό κατάστημα, ώστε να βεβαιωθούν ότι είναι κατάλληλα για τη σωστή προστασία των ευαίσθητων παιδικών ματιών. Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν τους κινδύνους που ελλοχεύουν σε περίπτωση που τοποθετήσουμε το φτηνό στυλ πάνω από τη πολυτιμότερη υγεία μας. Τέλος καλό θα ήταν τώρα που αρχίζει και γίνεται και πιο αισθητό το καλοκαίρι να μη βρισκόμαστε στον ήλιο 11.00 π.μ – 4.00 μ.μ..

«ΣΤΟΝ ΑΝΤΙΠΟΔΑ»

Ο Δρ Ornstein στο περιοδικό Let's live Magazine τον Οκτώβριο του 1980 αναφέρει ότι «το φως του



ήλιου είναι πολύ σημαντικό, το φως της ημέρας είναι μέγιστης ζωτικής σημασίας».

Ο dr. Mercola υποστηρίζει τη χρήση γυαλιών ηλίου μόνο στο χιόνι ή κοντά στο νερό μιας και τότε μεγεθύνεται κατά πολύ το φως του ήλιου, που θα μπορούσε δυνητικά να είναι επιβλαβές, ειδικά μετά από ώρες έκθεσης. Στην πραγματικότητα υπάρχουν περισσότερα από 1.500 μήκη κύματος του φωτός, που όμως μπλοκάρονται από τα γυαλιά ηλίου και είναι σε πιθανώς επωφελή μήκη κύματος του φωτός.

Όταν το φως πλήρους φάσματος εισέρχεται στα μάτια, πηγαίνει όχι μόνο στα οπτικά κέντρα δίνοντάς τη δυνατότητα της όρασης αλλά, πηγαίνει και στον υποθάλαμο του εγκεφάλου σας, με επιπτώσεις σε ολόκληρο το σώμα.

Η επίφωση είναι ένας εκκριτικός αδένας ενεργός καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Το αφιλτράριστο ηλιακό φως είναι απαραίτητο για την ομαλή λειτουργία αυτού του αδένου. Το φως ως ηλεκτρομαγνητική ενέργεια από τον ήλιο εισέρχεται στο σώμα μέσω των οπτικών νεύρων τα οποία, με τη σειρά τους, διεγείρουν άμεσα την επίφωση, ένα φωτοαντιδραστικό όργανο. Η επίφωση μετατρέπει τη φωτεινή ενέργεια σε μια ηλεκτροχημική ώθηση η οποία τροφοδοτεί απευθείας τον υποθάλαμο.

Ο υποθάλαμος είναι εκείνο το μέρος του εγκεφάλου που διαμεσολαβεί όλες τις ζωτικές διεργασίες του σώματος μέσω των άμεσων και απευθείας συνδέσεων του στο βλεννογόνο αδένου και το αυτόνομο νευρικό σύστημα.

Ο υποθάλαμος είναι γεμάτος με φωτοευαίσθητα κύτταρα τα οποία μετατρέπουν το ηλεκτρομαγνητικό σήμα του φωτός σε μια νευροχημική ώθηση που φέρεται έπειτα στο βλεννογόνο αδένου (την υπόφωση). Η υπόφωση με τη σειρά της, επεξεργάζεται και

εκκρίνει ορμόνες μέσα στο σώμα διατηρώντας την ομοιόσταση.

Συνεπώς με το να φοράει κάποιος γυαλιά ηλίου παρεμβαίνει σε ένα μέρος του ενδοκρινικού συστήματος που αφορά την επίφωση (κωνοειδής αδένου), ο οποίος διεγείρεται από το φως.

Επίσης, όταν το οπτικό νεύρο διεγερθεί από το φως του ήλιου, η υπόφωση παράγει ορμόνες που διεγείρουν τα μελανοκύτταρα. Τα μελανοκύτταρα παράγουν τη μελανίνη που μας προστατεύει από τον ήλιο. Όταν φοράμε πάντα γυαλιά η διαδικασία διαταράσσεται και αντί να προάγει την παραγωγή μελανίνης, η υπόφωση θεωρεί ότι έξω είναι σκοτεινά και παράγει λιγότερη μελανίνη και το δέρμα φθείρεται (επηρεάζεται η παραγωγή της βιταμίνης D).

Τα γυαλιά ηλίου λοιπόν, είναι απαραίτητα σε περιπτώσεις όπως, η κατάβαση με σκι ή μερικές φορές στο νερό.

Στην Ινδία για περισσότερα από 2000 χρόνια ακολουθούσαν το «ατενίζοντας τον ήλιο» αν και ήταν επίσης διαδεδομένο από τους αρχαίους Αιγύπτιους, τους Αζτέκους, τους Έλληνες, τους Μάγια όπως και στο Θιβέτ μέσω της yoga και κάποιες παραδόσεις της Qigong Tai Chi.

«Ατενίζοντας τον ήλιο» είναι επίσης και ηλιακή θεραπεία. Η ηλιακή yoga αναφέρεται στην πρακτική του κοιτάζοντας απευθείας προς τον ήλιο, προκειμένου να ληφθεί τροφή, επούλωση και πνευματική φώτιση.

Το κοίταγμα γίνεται μόνο κατά την πρώτη ώρα μετά την ανατολή ή την τελευταία πριν το ηλιοβασίλεμα, όταν οι ακτίνες του ήλιου είναι πιο απαλές για το μάτι. Οποιαδήποτε άλλη ώρα υπάρχει κίνδυνος σοβαρής βλάβης στον αμφιβλοπυροειδή.

Προσοχή λοιπόν και . . . Καλό καλοκαίρι!