

Bőrvédelem nyáron



ÁLTALÁNOS ISKOLA

RÉFI RITA
ISKOLAVÉDŐNŐ

A bőr



- **Bőrünk számos feladatot lát el.**
 - **Védi szervezetünket a környezetkárosító hatásoktól.**
 - **A benne levő idegvégződéseknek köszönhetően a bőr a környezet számos ingerét érzékeli.**
 - **A testhőmérséklet szabályozásában alapvető szerepet lát el.**

Bőr és napozás



- A bőr három rétegű:
 - kívülről a hám borítja,
 - alatta található az irha,
 - belül pedig a bőralja.
- A bőr világosabb vagy sötétebb színét a hámréteg alsó részében található pigmentsejtek (színsejtek) sötét festékanyaga adja, ami véd a Nap káros ultraibolya sugarai ellen.
- A festékanyag elnyeli az ultraibolya sugarakat, és így ezek nem károsítják a mélyebben fekvő szöveteket.
- Tartós napsütés, napozás hatására a pigmentanyag termelése fokozódik, a felhalmozódó festék miatt a bőr sötétebb színű lesz, vagyis az ember leburnul.
- Napozás után vissza kell pótolni a bőrből elveszett vizet, be kell kenni krémmel. (hidratáló).

Napfény



- Az ózonréteg védi a Földet a Nap káros UV sugaraitól.
- Az UV (ultraibolya) sugárzás a nap sugarainak egyik összetevője.
- A legerősebben a déli időszakban éri a földet.
- A visszaverődő felszíneken (hótakaró) is fokozott UV sugárzásnak van kitéve a bőr.
- Az ember légszennyező tevékenysége miatt az ózon rétege elvékonyodott, így annak szűrő és védő hatása csökkent.

Szeptember 16. Az ózon világnapja.



Figyelni a kánikulában.

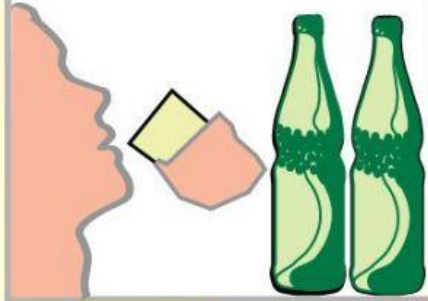
Tanácsok kánikulában

A nagy hőség hatására a szervezetünkben különböző rendellenességek léphetnek fel.
Vészjelzések: fejfájás, rosszullét, szédülés, szapora szívverés, eszméletvesztés.



HELYES...

- Igyunk sok folyadékot, hogy erőteljesebb izzadást érzünk el (testhűtés)!



- Fogyasszunk könnyű ételeket, és ha sokat izzadunk, pótoljuk a sóvesztéséget!



- Tartózkodunk árnyékban!



HELYTELEN...



- Testi megerőltetés.



- Az alkoholfogyasztás lassítja a keringést, és növeli a víz- és sóvesztéséget.



- A zsíros ételek fogyasztása nehezíti az emésztést, fokozza a melegérzetet.



UV index - Megadja, hogy bizonyos bőrtípusoknál a napozás mértéke milyen mértékben megengedett.



UV Index	UV sugárzási szint	Huzamosabb ideig szabadban tartózkodók védekezése	Javasolt napozási (bőrleégési) idő [perc]			
			nagyon érzékeny	érzékeny	közepesen érzékeny	kevésbé érzékeny
8.0 feletti	extrém	11 és 15 óra között keressük az árnyéket, könnyű, kevés testrészt fedetlenül hagyó ruha, széles karimájú kalap viselése, napernyő használata indokolt. Alkalmazzunk fényvédő krémet!	10 - 15	15 - 20	25 - 30	30 - 40
7.0 - 7.9	nagyon erős	Széles karimájú kalap, napszemüveg, napernyő, a fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt. Kerüljük a déli napsütésben az árnyékmentes helyen való tartózkodást!	15 - 20	20 - 25	30 - 35	40 - 45
5.0 - 6.9	erős	Széles karimájú kalap, napszemüveg, érzékenyebbeknek napernyő, fedetlen testrészekre fényvédő krém alkalmazása indokolt!	20 - 30	25 - 35	35 - 45	45 - 60
3.0 - 4.9	mérsékelt	Széles karimájú kalap, napszemüveg mindenkinek indokolt!	30 - 45	35 - 60	45 - 80	60 - 100
0.1 - 2.9	gyenge	Különlegesen érzékeny bőrűek és csecsemők kivételével óvintézkedés nem szükséges.	45 - 60	60 - 75	80 - 90	100 - 120
			2-es UV Index alatt > 120 perc			

Mielőtt napozásba kezdesz fontos figyelni! 1.



- Fontos a fokozatosság: először pár perc napozással lehet kezdeni.
- Időpont: bizonyos napszakokban a napozás kerülendő. 10-16 óráig nem javasolt a napozás.
- Szalmakalap használandó tartós kint tartózkodás esetén.
- Fürdőzéskor, strandoláskor figyelni kell rá, hogy a fényvédő krémet a víz lemossa, annak felvitelét meg kell ismételni.
- Napozás megkezdése előtt, fényvédő készítmények alkalmazása javasolt a bőrön.
- Fényvédő krémeket hosszabb sétálás, kinti tartózkodás előtt fel kell vinni!

Mielőtt napozásba kezdesz fontos figyelni! 2.



- Napvédő krémet 2-3 óránként ismét fel kell vinni a bőrre.
- Napvédő krémmel a testfelszín mellett az arcot is be kell kenni.
- UVB és UVA sugárzás elleni krém alkalmazandó.
- Szemek védelme is fontos, napszemüveg használata javasolt.
- Felhős időben is alkalmazandó a napvédő krém.
- Minimum 30 faktoros napvédő krém alkalmazása szükséges napozáskor. (De leginkább 50 faktoros.)

Anyajegy



- Ha van a bőrön anyajegy, akkor azt meg kell vizsgáltatni bőrgyógyással.
- Figyelni kell, hogy nem változik-e a mérete, színe vagy az alakja.





Köszönöm a figyelmet!