

# Ochrona przed słońcem

dlaczego jest tak ważna?



# Dlaczego słońce szkodzi

---

Słońce ma ogromny wpływ na życie człowieka. Poza tym, że uczestniczy w wielu procesach zachodzących w przyrodzie i tym samym kształtuje nasze środowisko, to **oddziałuje również bezpośrednio na ludzki organizm** - chociażby poprzez wpływ na wytwarzanie witaminy D, niezbędnej m.in. dla zdrowia kości. Promienie i ciepło słoneczne ponadto poprawiają nastrój oraz wspierają dobre samopoczucie.



Trzeba jednak pamiętać o tym, że promieniowanie słoneczne UV działa **szkodliwie na skórę i oczy**, przebywanie na słońcu może prowadzić do udaru, a upał sprzyja odwodnieniu organizmu.



Chcesz się cieszyć słońcem i ciepłymi dniami w pełni? Stosuj odpowiednie sposoby ochrony przed słońcem, aby robić to w sposób bezpieczny dla Twojego zdrowia i bez przykrych konsekwencji, które negatywnie odbiją się na Twoim letnim (i nie tylko) odpoczynku.

Przygotuj się na słońce z naszym poradnikiem!

# Ochrona skóry

Kosmetyków zapewniających ochronę przed negatywnym wpływem promieniowania UVB i UVA należy używać przez **cały rok**, jednak wartość filtra SPF powinna być jak najwyższa latem oraz w okresie dużego nasłonecznienia.

Brak ochrony przed słońcem powoduje szereg szkodliwych skutków, w tym:

- poparzenia słoneczne,
- zaostrzenie przebiegu chorób dermatologicznych,
- możliwość rozwoju czerniaka - złośliwego nowotworu skóry.



Sprawdź, gdzie umówisz **konsultację z dermatologiem** w Świecie Zdrowia!

[Sprawdzam](#)

Aby kosmetyki zapewniły skórze odpowiednią ochronę przed słońcem, konieczne jest ich prawidłowe stosowanie. Podstawowe zasady korzystania z filtrów SPF obejmują:



1

## Regularne stosowanie kremów z filtrem

Nakładaj krem z filtrem zawsze przed wyjściem z domu, niezależnie od pory roku i pogody.

## 2 Dostosowanie rodzaju filtra do warunków i sytuacji

Przy umiarkowanym nasłonecznieniu, gdy nie przebywasz długo na zewnątrz odpowiedni może być SPF 30.

Przy intensywnym nasłonecznieniu, jasnej karnacji, u dzieci - korzystaj z filtra SPF 50 lub 50+.

Nakładaj ok. 30 ml kremu z filtrem na całe ciało.



## 3 Reaplikacja produktów

SPF z czasem traci swoje właściwości ochronne, nakładaj go ponownie po 2-3 godzinach lub wcześniej - np. po kąpieli.

Dowiedz się więcej o tym, jak dobrać odpowiedni SPF i w jaki sposób używać kosmetyków z filtrem przeciwsłonecznym, by zapewnić sobie skuteczną ochronę:

[SPF – co to jest i jaki wybrać?](#)

Krem z filtrem przeciwsłonecznym powinien być obowiązkowym elementem Twojej wakacyjnej apteczki. Co jeszcze koniecznie powinno się w niej znaleźć? Sprawdź z naszą checklistą!

[Apteczka na wyjazd – co zabrać ze sobą na wakacje? Lista](#)

# Ochrona oczu

---

Promienie słoneczne działają szkodliwie na wzrok. Oko człowieka ma naturalne mechanizmy chroniące przed słońcem (jak zwężanie źrenic, mrużenie oczu czy łzawienie), to jednak nie zapewnia pełnej ochrony wzroku przed uszkodzeniem.



Rozwiązaniem jest noszenie okularów przeciwsłonecznych – jednak koniecznie upewnij się, że wybierasz takie, które mają odpowiednie filtry przeciwsłoneczne! Filtr **UV 400** jest podstawą dla ochrony oczu. Ciemne szkła nie mogą być tylko modnym dodatkiem, muszą naprawdę działać.

Sprawdź, gdzie umówisz **konsultację z okulistą** w Świecie Zdrowia!

[Sprawdzam](#)

Dowiedz się, co jeszcze koniecznie wziąć pod uwagę wybierając odpowiednie okulary przeciwsłoneczne:

[Jak wybrać okulary przeciwsłoneczne? Kompletny przewodnik](#)

# Ochrona przed udarem słonecznym

---

Udar słoneczny to po prostu udar cieplny, tyle że wywołany głównie działaniem promieni słonecznych, padających bezpośrednio na skórę (w tym owłosioną skórę głowy).

Dodatkowymi czynnikami ryzyka są m.in.: zmęczenie, wykonywanie prac fizycznych w pełnym słońcu, nagła zmiana temperatury ciała (np. po wyjściu z wody). Do tego wiek, choroby przewlekłe i niektóre leki przyjmowane na nie także mogą sprzyjać spowodowaniu udaru.

Nakrycie głowy w czasie przebywania w dużym nasłonecznieniu zdecydowanie ogranicza ryzyko przegrzania organizmu w wyniku bezpośredniego działania słońca. Pamiętaj, że musi być wykonane z naturalnego, przepuszczającego powietrze materiału – w innym przypadku będziesz dodatkowo przegrzewać głowę.



Koniecznienie chroń głowę w słoneczne dni! Oprócz tego dowiedz się więcej o udarze słonecznym, w szczególności poznaj pierwszej objawy zwiastujące jego wystąpienie:

[Udar słoneczny \(udar cieplny\) – objawy, pierwsza pomoc](#)

# Ochrona przed odwodnieniem

Odwodnienie jest jedną z głównych przyczyn gorszego samopoczucia podczas letnich dni i występowania objawów takich jak:

- bóle i zawroty głowy,
- nudności,
- utrata sił, męczliwość mięśni,
- dolegliwości ze strony układu oddechowego i układu krążenia.



Pamiętaj, że przebywając w pełnym słońcu tracisz płyny bardzo szybko – skóra w procesie termoregulacji reaguje na nie powodując obfite pocenie. Negatywnych skutków można jednak bardzo łatwo uniknąć, dbając o regularne uzupełnianie wody.

Sprawdź, jakie jest odpowiednie nawodnienie i zawsze pilnuj, by przyjmować odpowiednią ilość płynów:

[Odwodnienie organizmu – objawy. Jak się nawadniać, ile wody pić?](#)

Wypełnij e-Deklarację i skorzystaj z **opieki POZ na NFZ** w Świecie Zdrowia

[Wypełniam](#)

# Bezpiecznie na słońcu

## 4 najważniejsze zasady



- 1 Krem z filtrem przeciwsłonecznym (SPF)** – używaj go każdego dnia (nawet przy zachmurzeniu), pamiętaj by mieć go przy sobie i reaplikować co 3 godziny (w razie potrzeby częściej) podczas przebywania na zewnątrz.
- 2 Okulary przeciwsłoneczne** – zadbaj o to, by były wygodne oraz nie sprawiały Ci dyskomfortu przy dłuższym noszeniu, dzięki czemu nie będziesz tego unikać. Pamiętaj, że muszą one posiadać odpowiedni filtr UV 400, aby odpowiednio choniły Twój wzrok. Miej je zawsze przy sobie – nawet w pochmurny dzień zawsze może wyjść słońce.
- 3 Nakrycie głowy** – zaopatrz się w przewiewne i komfortowe nakrycia głowy z naturalnych materiałów, których noszenie podczas upalnych dni znacząco obniży ryzyko udaru słonecznego.
- 4 Butelka wody** – zawsze bierz ze sobą butelkę z wodą, kiedy wychodzisz z domu. Dbaj o to, by regularnie uzupełniać płyny – nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. W gorące i słoneczne dni wypijaj minimum 2 litry wody na dobę.



W miarę możliwości unikaj słońca w godzinach 10.00-14.00