



AURINGOLTA SUOJAUTUMINEN

Auringolla on ihmiselle monia positiivisia vaikutuksia. Aurinkoa saa ulkona liikkuesssa, sitä ei kuitenkaan ole suositeltavaa varsinaisesti ”ottaa”.

Auringon ultravioletti- eli UV-säteily vahingoittaa ihon tukikudoksia, vaurioittaa soluja, vanhentaa ihoa ja heikentää immuunivastetta. UV-säteilylle altistuminen lisää ihosyöpäriskiä. Haitallisinta on ihon palaminen. Lasten ihon suojaaminen on erityisen tärkeää.

Iho ei aisti UV-säteilyä, siksi ihon palamisen voi ehkäistä vain ennakoimalla. On suositeltavaa välttää keskipäivän aurinkoa, sillä klo 11-16 välisenä aikana UV-säteily on voimakkainta. UV-säteilyä saadaan myös pilvisellä säällä. Lisäksi säteilyä heijastuu lumesta, jäältä, hiekasta ja vedestä.

UV-säteilyltä on syytä suojautua oikein; varjoon menemisellä, vaattein, hatulla, aurinkolasien sekä käyttämällä aurinkosuojatuotetta. Mitä tummempaa vaatetta käytät, sen paremmin se suojaa UV-säteilyltä. Tiheään kudottu kangas (esim. silkki ja villa) suojaa ihoa paremmin.

Vaatetukselta suojaamattomat ihoalueet tulee voidella auringonsuojavoiteella. Tuote tulee laittaa iholle n. 30 min ennen aurinkoaltistusta. Annostele voidetta riittävän paljon; aikuisen iholle n. 2 rkl ja lapselle n. 1 rkl. Jos tuotetta levitetään liian pieni määrä, pienenee sen antama suojateho oleellisesti.

Suojatuotetta tulee lisätä auringossa n. 2 tunnin välein. Toista voiteltu aina kastumisen, pesemisen tai voimakkaan hikoilun jälkeen.

Suojatuotteita on markkinoilla useita erilaisia; voidetta, ohuempaa emulsiota, suihkutettavaa spray-voidetta. Itselle sopiva löytyy kokeilemalla. Käytä aina ihotyyppistäsi riippumatta suojatuotetta, jonka suojakerroin (SPF) on vähintään 30 (kasvoille mielellään SPF 50). Nämä korkean suojan antavat tuotteet suojaavat hyvin sekä UVB- että UVA- säteilyltä.

Älä oleskele auringossa kerralla pitkiä aikoja. Kaikista suojatoimista huolimatta iho saa aina jonkin verran säteilyä.

UV-säteilyn vaikutus ilmaantuu iholle tuntien viiveellä. Tavoite on, ettei iho voimakkaammin punoita tai arista missään vaiheessa.