Ultrafialové žiarenie UV

a ochrana kože v letných mesiacoch

S pribúdajúcimi slnečnými lúčmi a ich intenzitou tradične stúpa náš záujem o ochranu kože pred ich pôsobením.

Doc. RNDr. D. Košťálová, CSc.

Používanie ochranných prípravkov na opaľovanie je veľmi potrebné, pretože nebezpečenstvo následkov UV-A žiarenia nemožno podceňovať. UV spektrum slnečného žiarenia pozostáva z krátkovlnného UV-B žiarenia (290 – 320 nm) a žiarenia o dlhej vlnovej dĺžke – UV-A žiarenia (320 – 420 nm). UV-B žiarenie preniká len do povrchovej vrstvy kože do epidermis, ale UV-A žiarenie aj do hlbších vrstiev – do vrstvy dermis a je zodpovedné za prejavy starnutia kože, ale najmä, čo je zvlášť nebezpečné, za vznik kožných nádorov a rakoviny. Nemožno nespomenúť a upozorniť aj na predchádzanie vzniku solárnej dermatitídy (červený zápal kože po slnení), čo tiež súvisí s používaním správnych ochranných prostriedkov

Číselný údaj, ktorý na obale nachádzame nám zjednodušene povedané hovorí, koľkokrát dlhšie (ako nechránenú kožu) môžeme vystaviť pokožku chránenú fotoprotektívom UV- žiareniu, aby neprišlo k vzniku erytému (začervenaniu).





s dostatočným ochranným faktorom (LSF). Prípravky obsahujú UV-B filtre, často v kombinácii s UV-A filtrami, pretože ani UV-A žiarenie, ktoré vyvoláva zhnednutie kože nie je nevinné. Chemické fotoprotektívne látky vo filtroch sa vstrebávajú do pokožky a selektívne absorbujú určitú časť UV spektra.

Enormný nárast rakoviny kože priniesol potrebu zjednotenia rozdielnych metód hodnotenia účinnosti používania v jednotlivých krajinách sveta. Je potrebné zaviesť jednotné zrozumiteľné spektrum čísiel označujúcich účinnosť, ktoré by zjednotili používanie ochranných slnečných faktorov v prípravkoch. Preto sa výrobné odvetvia vo svete (tie, ktorých sa to týka) dohodli v máji v roku 2006 na používaní jednotných metód testovania a zjednodušeného označovania výrob-kov na opaľovanie. Komisia EÚ vydala v októbri roku 2006 nové odporúčania a navrhla 4 kategórie, ktorými sa majú v budúcnosti označovať prípravky pre lepšiu ochranu pred UV-A žiarením. Ten charakterizuje prípravok na opaľovanie ako ***„akýkoľvek prípravok určený na kontakt s ľudskou pokožkou s cieľom výlučne alebo predovšetkým chrániť ju pred UV žiarením pohlcovaním, rozptyľovaním alebo odrážaním žiarenia***“. Odporúčanie s okamžitou platnosťou ďalej ustanovuje, že na obale kozmetiky na opaľovanie (napr. gélu, krému, oleja, spreja) musia byť uvedené určité povinné údaje a môžu sa uviesť aj odporúčané údaje, ktoré spotrebiteľovi umožnia jednoduchšiu orientáciu pri výbere vhodného výrobku.

PRE SLNENIE A TYP KOŽE SA BUDE ÚČINNOSŤ UVÁDZAŤ AJ SLOVNE, A TO JEDNOU ZO ŠTYROCH KATEGÓRIÍ:

- **s hodnotou LSF uvedenou na obale 6, 10**
  AKO NÍZKA OCHRANA
- **s hodnotou LSF od 15, 20, 25**
  AKO STREDNÁ OCHRANA
- **s hodnotou LSF od 30 a 50**
  AKO VYSOKÁ OCHRANA
- **s hodnotou LSF od 50**
  AKO VEĽMI VYSOKÁ OCHRANA

Prvýkrát sa teda definovala najnižšia ochrana vyjadrená LSF hodnotou tak, že hodnota UV-A ochranného faktora zahrňuje najmenej 1/3 ochranného faktora SPF uvedeného na obale. Navrhnutie týchto hodnôt definuje jasnejšie ochranu pred slnečnou energiou ako doposiaľ používané označenia ochranných faktorov. Možno povedať, že čím vyšší je ochranný faktor (neplatí všeobecne), tým sa automaticky toľkokrát zvyšuje aj ochranný účinok. Prípravok s hodnotou LSF 15 môže absorbovať napr. 93 % UV-B žiarenia a prípravok s hodnotou LSF 30, napr. až 97 % UV-B žiarenia. Je len pozitívne, že sa testujú aj iné ukazovatele stability a účinnosti, najmä fotostabilita, aby boli výrobky po celý čas použitia stabilné a nepodliehali fotodegradácii slnečnou expozíciou. Toto odporúča aj nová vyhláška EÚ. Je len na výrobcoch, aby dôslednejšie dodržiavali tieto nové nariadenia a postupne ich uvádzali do praxe.