Zasady stosowania kąpieli słonecznych

Kąpiele słoneczne, czyli kontrolowana ekspozycja na promieniowanie słoneczne, mogą przynieść wiele korzyści zdrowotnych, takich jak zwiększenie syntezy witaminy D czy poprawa nastroju. Aby czerpać z nich pozytywne efekty, a jednocześnie unikać ryzyka uszkodzeń skóry i oczu, warto przestrzegać kilku podstawowych zasad. Poniżej przedstawiamy praktyczne wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z kąpieli słonecznych.

- **wiek** – wrażliwość na działanie promieniowania słonecznego wzrasta wraz z wiekiem, a u ludzi starych jest znacznie nasilona (u osób wrażliwych, dzieci i osób starszych powinno się szczególnie uważnie dawkować nasłonecznienie w pierwszych 3-5 dniach, stosując na wstępie przebywanie w półcieniu, a następnie wykorzystywanie tylko ½ przeciętnego czasu opalania się)
- **płeć** – mężczyźni są bardziej wrażliwi niż kobiety. Natomiast u kobiet wrażliwość nasila się w pierwszych dniach miesiączki oraz w 7-8 miesiącu ciąży.
- **stopień adaptacji** – dotyczy przede wszystkim osób, które w większości czasu przebywają w pomieszczeniach zamkniętych, funkcjonujących w układzie praca-dom oraz u części osób starych i niesprawnych. Adaptacja organizmu do nasłonecznienie zależna jest od stanu nasłonecznienia w bieżącym sezonie oraz od nasłonecznienia w ubiegłym roku.

W dni bezchmurne, w okresie od maja do końca sierpnia należy zażywać intensywnych kąpieli słonecznych między 7.00 a 11.00, a następnie po godzinie 15.00.

W okresie jesienno-zimowym zaleca się opalanie w godzinach południowych. Zimą jednak wzrasta ilość promieni UVA, które dodatkowo odbite od śniegu znacznie zwiększają przyjętą dawkę tego promieniowania.

- pierwsze naświetlanie całego ciała powinno trwać ok. 15-20 minut, jeżeli opalanie jest w pozycji leżącej to czas ten dotyczy każdej strony ciała (przy pierwszym opalaniu może pojawić się rumień cieplny na skórze),
- osoby z jasną karnacją skóry w pierwszych 1-4 dniach opalania powinny opalać się do 30 minut, a osoby o ciemniejszej karnacji – ok. 45-60 minut. Każde następne opalanie można zwiększać o 5-10 minut a w późniejszym okresie stosować ok.2 - 3 godzin dziennie,
- dopiero po ok. 2 dniach występuje pigmentacja późna w postaci zbrunatnienia skóry, którą maksymalnie osiąga się ok.4 dnia, by następnie tracić stopniowo pigment i wrócić po kilku dniach do stanu wyjściowego.

1. Rozpoczynaj stopniowo

- **Stopniowa ekspozycja:** Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do słońca, zacznij od krótkich sesji – 10–15 minut dziennie, aby stopniowo przyzwyczaić skórę.
- **Indywidualne dostosowanie:** Czas opalania dostosuj do swojego typu skóry. Osoby o jasnej karnacji powinny być szczególnie ostrożne i stosować krótsze sesje.

2. **Ochrona skóry**

- **Kremy z filtrem UV:**
  Zawsze stosuj krem przeciwsłoneczny o wysokim SPF (zalecane 30+ lub 50+) – szczególnie podczas dłuższych pobytów na słońcu. Pamiętaj, aby nakładać krem na całą wystawioną część ciała i odnawiać aplikację co 2 godziny lub po kąpieli.
- **Odzież ochronna:**
  Warto rozważyć noszenie lekkiej, ale ochronnej odzieży, takiej jak kapelusz, okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV oraz ubrania z długimi rękawami, zwłaszcza w godzinach intensywnego nasłonecznienia.

2. Unikaj intensywnego słońca

- **Czas ekspozycji:**
  Najintensywniejsze promieniowanie UV występuje między 11:00 a 15:00. Jeśli to możliwe, staraj się korzystać z kąpieli słonecznych poza tymi godzinami, aby zminimalizować ryzyko poparzeń.
- **Monitoruj stan skóry:**
  Jeśli zauważysz zaczerwienienia, pieczenie lub inne niepokojące zmiany, natychmiast przerwij ekspozycję i schłodź skórę, np. za pomocą chłodnego kompresu.

4. **Nawadnianie organizmu**

- **Pij wodę:**
  Ekspozycja na słońce zwiększa ryzyko odwodnienia. Pamiętaj o regularnym piciu wody, aby utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia organizmu, zwłaszcza podczas dłuższych pobytów na świeżym powietrzu.

5. **Dostosowanie do warunków atmosferycznych**

- **Pogoda i chmury:**
  Nawet przy zachmurzonej pogodzie promienie UV docierają do powierzchni Ziemi. Nie zapominaj o ochronie skóry niezależnie od aktualnych warunków.
- **Refleksy:**
  Uważaj na odbite promienie słoneczne, które mogą zwiększać ekspozycję, szczególnie w miejscach z dużą ilością jasnych powierzchni, jak piasek czy woda.

6. **Suplementacja witaminą D**

- **Okresy niskiego nasłonecznienia:**
  W okresie jesienno-zimowym, kiedy liczba godzin słońca znacząco spada, warto skonsultować się z lekarzem w sprawie ewentualnej suplementacji witaminą D, aby utrzymać jej optymalny poziom.

CDN...