

Päikesekiirgus – ohtlik ja hädavajalik

Päevitada tuleb ettevaatlikult, ent veel hoolimatum oma tervise suhtes oleks jätta see hoopis tegemata.

“Päike, õhk ja vesi – need me sõbrad kolmekesi!” kõlas hüüdlause 30–40 aastat tagasi. Ajakirjades naeruvääristati endis-aegseid aadlidaame, kes oma nägu päikese eest varjasid, ja kiideti tervislikku päevitunud jumet. Võisid tunda end koguni süüdi ebatervislikes eluviisides, kui ei mallanud kannatlikult päikese käes lesida.

Siis aga selgus, et päike polegi nii suur sõber ning peened preilid ja proudad olid õigel teel, kui kaitsesid end päevavarjude ja laiade kübarate abil.

KOLME LIIKI KIIRGUST

Päikeselt saabuvad ultraviolettkiired ehk UV-kiired tungivad nahka ja tapavad seal elusaid rakke, mis peaksid aitama uut nahka luua. Selle tagajärjel võib nahk enne-aegselt vananeda. Halvemal juhul võib liigse UV-kiirguse mõjul tekkida nahavähk.

UV-kiirgus jaguneb kolme lainepikkusesse:

- UVA – kõige suurema lainepikkusega UV-kiired, mida osoonikiht ei neela. Tungivad sügavamale nahka kui teised UV-kiired. Just need on põhiliselt süüdi ohtlike kasvajate tekkes.

- UVB – neelduvad osaliselt atmosfääris. Põhjustavad päikesepõletust.

- UVC – maa atmosfäär neelab need täielikult endasse.

FAKTOR NÄITAB AEGA

Tänapäeval kuulub nii puhkaja kui ka päikese käes töötaja varustuse hulka vältimatult päikesekaitsekreem. Inimesed, kelle nahk talub päikest paremini, võivad selle valida madalama päikesekaitsefaktoriga toodete hulgast, kuid loobuda ei tohiks nemadki. Nõnda õpetavad nii nahaarstid kui ka terviseajakirjad.

Päikesekaitsefaktorit tähistatakse lühendiga SPF (*sun protection factor* – ingl k) ja see näitab kaitsekreemi või-

met tõkestada päikese põlevatavatel kiirtel nahka tungida. SPF-i arvuline suurus näitab, mitu korda kauem kulub selle kreemiga kokkumääritud nahal aega, et päikese käes ära põleda, võrreldes kaitsmata nahaga.

Näiteks tõmbub heledanahalise inimese ihu päikese käes punaseks 10 minutiga. Kui ta aga kasutab päikesekaitsekreemi SPF 2, kulub selleks 20 minutit. SPF 15 kreemi puhul on selleks ajaks vastavalt 2,5 tundi.

KAITSEB JA KAHJUSTAB

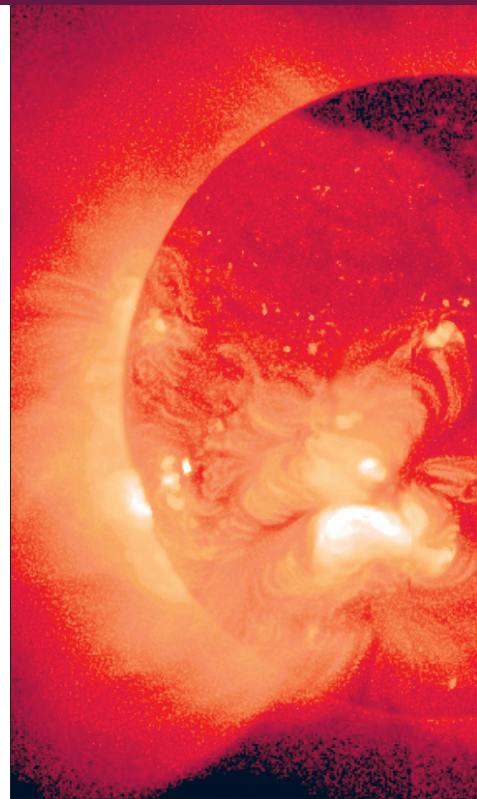
Ometi on paljud inimesed haignestunud nahavähki, vaatamata sellele, et kasutasid hoolsasti päikesekaitsekreemi. Kui see tõsiasi ilmsiks tuli, hakkasid teadlased päikesekreemide koostisest kantserogeene otsima. Neid aga sealt ei leitud.

Tõdeti hoopis, et osa kreeme kaitseb küll hästi UVB-kiirte eest, kuid laseb UVA-kiired läbi. Sellise kreemi abil saab kaua päikese käes viibi-

da, ilma et tekiks päikesepõletust. SPF-arvigi näitab just kreemi seda omadust. Nahavähki põhjustavad aga hoopis UVA-kiired. Seepärast tuleb päikesekreemi ostes jälgida, et see oleks n-õ laia spektriga – kaitseks nii UVA- kui ka UVB-kiirte eest.

Praegu pakuvad kauplused ja apteegid kirevat valikut päikesekaitsekreeme. Neid leiab nii laiatarbekosmeetikumide hulgast kui ka loodustoodete seast. Lisaks päikesefiltritele sisaldavad paljud kreemid ka nn vananemisvastaseid preparaate, vitamiine jne.

Juba on leitud ka, et mõni päikesekreemide tüüpiline



TOPELT-ALLAHINDLUS!

Juuli lõpuni kõigis Eesti Optiku kauplustes prillitellijale kaks allahindlust ühekorraga!

JA KÕIK PÄIKESEPRILLID 40% SOODSAMAD!



Klaasid
–30%

Raamid
–30%

WWW.OPTIKA.EE