

SUPRAEXPUNEREA LA SOARE - RISCURI ȘI RECOMANDĂRI

Autor: Dr. Mărgăritescu Irina

Medic primar dermatologie

Fără soare, viața pe pământ nu ar fi posibilă, soarele fiind cel mai bun prieten al nostru. Are numeroase efecte benefice, printre acestea numărându-se producerea de vitamina D, cu rol în fixarea calciului în oase, reducerea stresului, diminuarea depresiei și protejarea față de apariția unor neoplazii.

Supraexpunerea la soare are însă efecte nedorite, uneori chiar catastrofale. Pe termen scurt, expunerea exagerată la soare poate conduce la apariția arsurilor solare, iar pe termen lung, razele UVA și UVB conduc la îmbătrânirea prematură și pot contribui la apariția cancerelor cutanate.

Organismul dispune de **mecanisme naturale de fotoprotecție**, unul dintre acestea fiind apariția bronzului, însă efectul protector al acestora este limitat. Expunerea la soare timp de 15 minute a unui tegument nepregătit în prealabil duce la epuizarea acestor mecanisme naturale de protecție și la apariția arsurilor solare.

Eficacitatea fotoprotecției naturale a unei anumite persoane depinde în mod esențial de pigmentația sa constituțională și de capacitatea de a-și crește această pigmentație după expunerea la soare. Astfel, persoanele care au pielea deschisă la culoare sunt mai predispuse la apariția arsurilor solare și a cancerului de piele.

Persoanele care trebuie să evite, pe cât posibil, expunerile la soare sunt:

- ✓ persoanele cu istoric personal sau familial de melanom sau alt cancer cutanat;
- ✓ persoanele care au foarte multe „alunițe”;
- ✓ persoanele cu pielea deschisă la culoare;
- ✓ copiii.

Măsurile de fotoprotecție externă, precum protecția vestimentară (pălării cu boruri largi, cămăși cu mânecă lungă etc.) și folosirea cremelor cu factor de protecție mediu spre mare **nu au rolul de a crește numărul de ore de expunere, ci de a permite o expunere rațională, minimizând astfel riscurile expunerii.**

Studiile au arătat că în primii ani de folosire a cremelor fotoprotectoare, acestea au avut un efect paradoxal de creștere a incidenței melanoamelor cutanate, tocmai prin prelungirea timpului total de expunere la soare. Având impresia că sunt protejați de aceste creme „minune”, oamenii sunt tentați să se expună la soare o perioadă mai lungă de timp, iar în acest fel cantitatea acumulată de raze UV este mult mai mare și implicit și riscul de cancer cutanat este mai crescut.

Regulile generale de care trebuie să țineți cont pe parcursul vacanței de vară sunt următoarele:

- ❖ organismul trebuie adaptat treptat la razele solare, expunerea începând dimineața, cu evitarea intervalului orar 11 -16 și fără a depăși 2 ore pe zi;

- ❖ cremele fotoprotectoare vor fi aplicate în cantitate suficientă pe toată suprafața corpului, insistând asupra feței, decolteului și umerilor; pentru început vor fi folosite creme cu factor de protecție mai mare;
- ❖ este recomandat ca toate persoanele care urmează să se expună la soare, în special cele amintite mai sus, care prezintă un risc suplimentar, să facă cel puțin o vizită anuală la medicul specialist dermatolog pentru a descoperi din timp orice leziune cutanată care ar putea să le pună viața în pericol. Reamintim că **melanomul („alunița” malignă)** reprezintă unul dintre cele mai agresive forme de cancer uman.

Este important să știm că fotoexpunerea nu reprezintă singurul factor de risc în apariția cancerului de piele. Moștenirea genetică și traumatismele (în special cele repetate) reprezintă, de asemenea, factori de risc pentru apariția modificărilor maligne la nivelul „alunițelor”.

Leziunile suspecte pentru care pacientul trebuie să se prezinte de urgență (în maxim două săptămâni) **la dermatolog** sunt următoarele:

- modificarea în mărime, formă și culoare a unei „alunițe” preexistente;
- orice „aluniță” care are mai mult de trei culori sau care devine asimetrică;
- orice tumoretă cutanată nou apărută, indiferent că este pigmentată sau nu;
- orice linie pigmentară nouă la nivelul unghiei;
- apariția unei formațiuni subunghiale;
- orice „aluniță” care devine simptomatică (care sângerează sau devine pruriginoasă).

Tratamentele neadecvate pot avea consecințe dezastruoase! Excizia chirurgicală timpurie și completă a acestor alunițe suspecte, dublată de un control histopatologic competent, reprezintă singura conduită corectă care poate salva viața pacientului.

Să fim sănătoși, fiind informați!