Slnečná ochrana pre deti

Zverejnené: 16. júna 2021 | Autor: Ing. Mária Lamparská



1. Opaľovacie krémy pre deti

Pre dojčatá do 6. mesiaca života sa neodporúča používať žiadne opaľovacie krémy, pretože ešte nemajú vyvinuté biologické systémy metabolizujúce a vylučujúce účinné látky. Vhodnejšie je zvoliť vhodný ochranný odev, napríklad z merino vlny, ktorý pokožku prekryje a ochráni. Ak nie je iná možnosť, vhodnejší je krém s minerálnym filtrom.

Slnečná ochrana pre deti by mala byť bez parabénov, alkoholu, parfémov, nekomedogénna a mala by byť vodeodolná. Taktiež musí mať označenie, že chráni pokožku pred UVA aj pred UVB žiarením.

Deti do 1 roka sa neodporúča vystavovať na slnko vôbec, pretože detská pokožka je ešte nevyzretá a nemá schopnosť pigmentácie – tvorby melanínu (čím menej melanínu pokožka má, tým je viac citlivejšia voči žiareniam). Dojčatá majú tenšiu rohovú (vonkajšiu) vrstvu pokožky, ktorá chráni kožu pred vonkajšími vplyvmi a zabezpečuje prirodzenú fotoprotektivitu. Následkom toho preniká obrovské množstvo radiácie UVB žiarenia do pokožky dieťaťa, čo má pri pravidelnom vystavovaní dieťaťa na priamom slnku výrazný vplyv na tvorbu

karcinómov v dospelosti. Detská pokožka sa spáli už po 5 minútach vystavenia na priamom slnku bez slnečnej ochrany. Infračervené žiarenie spôsobuje prehrievanie detského organizmu v dôsledku nedostatočnej termoregulačnej aktivity.

Pre deti od 6. mesiaca života do 3. roku života dieťaťa je možné použiť opaľovacie krémy len s minerálnym filtrom. Krém s minerálnym filtrom obsahuje čiastočky oxidu titaničitého a oxidu zinočnatého, ktoré mechanicky odrážajú UVA a UVB žiarenie. Tieto filtre sa, na rozdiel od chemických, nevstrebávajú cez pokožku do krvného riečišťa, a preto sú bezpečnejšie. SPF krému musí byť 50+, pretože deti do 6 rokov nemajú plne vyvinutý reparačný mechanizmus pokožky a pokožka je ešte tenká a citlivá.

Pre deti od 3 rokov do 6 rokov je možné použiť opaľovací krém s kombináciou minerálnych a chemických filtrov, pretože v tomto období sa u detí začína tvoriť melanín.

Pre deti od 6 rokov (vek, kedy je pokožka dieťaťa plne vyvinutá a rovná sa tej našej) je možné použiť opaľovacie krémy s chemickým filtrom, poprípade s kombináciou minerálneho a chemického filtra, a to práve z vyššie uvedeného dôvodu – pokožka 6 ročných detí je plne vyvinutá a zhrubnutá. SPF krému môže byť od 30 do 50+, v závislosti od typu pokožky a geografickej polohy.

SPF faktor v závislosti od fototypu dieťaťa od 6 rokov:

1. fototyp: vždy sa spáli, neopáli sa, vlasy ryšavé, pleť je mliečne biela, oči väčšinou modré – SPF 50+
2. fototyp: často sa spáli, zriedkavo opáli, vlasy blond, pleť svetlá, oči modré, sivé, zelené – SPF 30-50

III. fototyp: občas sa spáli, väčšinou sa opáli, vlasy hnedé, pleť svetlá až tmavá, oči šedé alebo hnedé – SPF 20-30

IV. fototyp: nikdy sa nespáli, vždy sa opáli, vlasy a pleť tmavá, oči tmavé – SPF 30 (u dospelých SPF 15).

2. Deti s atopickým ekzémom a alergiou na slnko

Pre deti, ktoré trpia atopickým ekzémom a slnečnou alergiou je obzvlášť nutná ochrana pred slnkom. Atopikom sa stav akútne zhoršuje pri potení a pri prehriatí, preto je pre nich vhodný krém s minerálnym filtrom, bez parabénov a parfémov a to v akomkoľvek veku bez závislosti od fototypu.

3. Dispenzačné minimum slnečnej ochrany

Na zníženej účinnosti slnečnej ochrany sa podieľa nesprávna aplikácia a nedostatočné množstvo použitej slnečnej ochrany. Odporúčané množstvo je asi 7 čajových lyžičiek na 1 natretie. Krém sa odporúča nanášať 15 až 30 minút pred slnením sa. Ďalšia aplikácia by mala nasledovať po 30 minútach slnenia sa. Následne je nutné aplikáciu opakovať každé 2 hodiny, alebo po kúpeli či potení a to aj v prípade, ak je krém označený ako vodeodolný. Sprejové formy slnečnej ochrany by sa mali aplikovať na tvár tak, že si krém rodič nastrieka na dlane a následne krém rozotrie po tvári dieťaťa. Dôležité je natrieť väčšou vrstvou nos, uši a bradu.

4. Sekundárna ochrana detskej pokožky

Po vystavení detskej pokožky na slnku je vhodné následné ošetrenie gélom, alebo jemným krémom. Hutný, lipofilný krém nie je vhodný, pretože pokožka pod ním nedýcha. Tieto lipofilné krémy obsahujú veľké množstvo olejovej zložky a tie zadržujú teplo na pokožke, čo môže spálenú pokožku dráždiť ešte viac. Na spálenú a začervenanú pokožku sú vhodnejšie gély umožňujúce uvoľnenie tepla z tela, a tým pôsobia chladivo.

Vhodné je, aby gél alebo jemný krém obsahoval výťažok z aloe vera, panthenol, kyselinu glycerrhetínovú (podporuje obnovu DNA), licochalcon A (zabraňuje vznik voľných radikálov). Odporúčajú sa aj krémy s obsahom antioxidantov ako je ectoin, taurín, vitamín C, vitamín E, flavonoidy (silymarín, resveratrol), polyfenoly, reparačný enzým fotolyáza a T4 endonukleáza.

5. Ako správne vybrať produkt slnečnej ochrany

Pri produktoch slnečnej ochrany s minerálnym filtrom treba dávať pozor na veľkosť častíc minerálneho filtra. Krém s minerálnym filtrom by nemal mať čiastočky menšie ako 100 nm, pretože menšie častice už nemajú takú vysokú fotoprotektívnu účinnosť.

Produkty slnečnej ochrany s chemickým filtrom často obsahujú filtre, ktoré majú slabú fotostabilitu, a tým rýchlo strácajú fotoprotektívny účinok. Navyše spôsobujú vznik dermatitíd a alergií. Ďalšou nevýhodou je, že sa vstrebávajú do pokožky a niektoré aj do krvi a ovplyvňujú tak hladinu pohlavných hormónov, preto nie sú vhodné pre tehotné a dojčiace ženy.

Škodlivé filtre: benzofenóny, oxybenzón, saliciláty, niektoré deriváty gáfru, cinnamáty, para-aminobenzoáty, avobenzón vykazujú potenciálne estrogénnu aktivitu.

Medzi stabilnejšie a bezpečnejšie chemické filtre patria: Mexoryl SX (Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid), Mexoryl XL (Drometrizole Trisiloxane), Tinosorb S (BisEthylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine), etylhexyl triazon (Ethylhexyl Triazone) a sodná soľ bisdisulizolu (Disodium Phenyl Dibenzimidazole Tetrasulfonate).

Ak aj je v produkte slnečnej ochrany použitý škodlivý chemický filter, mal by byť uzavretý do mikrokapsuly s jadrom, ktorý obsahuje UV absorbér – **OMC (Ethylhexyl Methoxycinnamate),** a tým bráni jej vstrebaniu do pokožky.

Použitá literatúra:

1. *Jirásková, M., Jirásek, L. (2007). Je opalování pro děti vhodné, nebo jim škodí? In Pediatria pre prax (3/2007), 150-153. Dostupné na internete: https://www.solen.sk/storage/file/article/dd5f5fea88050d8a35e1591ca0b8ed8b.pdf.*
2. *Miletín, M. (2011). Prostředky na ochranu pokožky proti škodlivým vlivům UV záření. In Praktické lekárenství (7)1, pp. 34-37. Dostupné na internete.*
3. *Petrovajová, M, Hegyi V. 2014. Čo nového vo fotoprotekcii? In Pediatria pre prax 15(3), pp. 105-106. Dostupné na internete: www.solen.sk*
4. *Frydrychová, D. 2016. Doporučení pro rodiče k ochraně dětí před slunečním zářením. In Pediatrie pro raxi 17(2), pp. 84-85. Dostupné na internete: cz*

Ing. Mária Lamparská