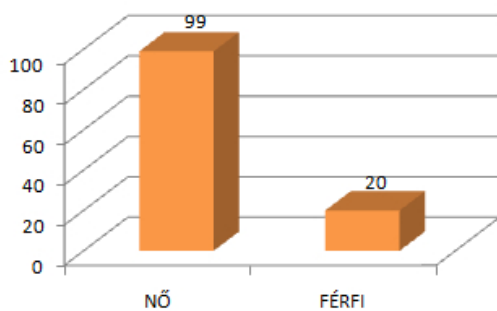
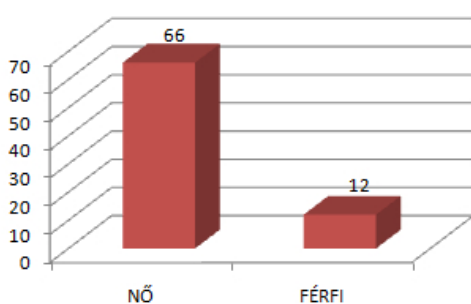


A teszt alanyainak 45%-a szeret napozni, ezzel nem is lenne gond, de 22% 11 és 15 óra között is szokott napozni, melyről tudjuk, hogy ez a legkritikusabb időszak a napégés szempontjából, ugyanis ekkor a napsugárzás közvetlenebb emiatt veszélyesebb is. Ekkor a legmagasabb a leégés kockázata, ez pedig bőrrák kialakulásához vezethet, ha a bőr pigmentáltsága nem elég intenzív. Az UV-B sugárzás fokozottan gyulladáskeltő és az UV-A is roncsolja bőrünket. Érdemes tehát kerülni a napozást a déli órákban. Napégés esetén nyugtató krémekkel kell kezelni a bőrt és sok folyadékot kell fogyasztani.

20 éves kora alatt leégett háromnál többször



Bőre az 1-3 fotótípusba tartozik



Amire még oda kell figyelni, az az hogy milyen napozó krémet, naptejet használunk. A 30 faktor alatti készítmények nem nyújtanak igazi védelmet a káros napsugárzás ellen. A napozás elkezdése előtt fél órával kell felvinni a krémet, mert bő 20 perc kell arra, hogy kifejtsen hatását. Lehetőleg senki ne tartózkodjon másfél óránál többet a napon! A napozók nagy része tisztában van a napozás veszélyeivel, és ezek kiküszöbölésével, azonban a kérdőívek mégis azt

mutatják, hogy minden jó tanács ellenére helytelen napozási szokásokat követ a többség, 75%-uk már 20 éves kora előtt leégett a napon háromnál többször. Gyermekkorban a leégés még veszélyesebb, mert a gyerekek bőre még védtelenebb a napsugárzással szemben.



A kérdőív kitöltőinek 80%-a nem hord nyáron sapkát, pedig a napszúrás szintén nagyon veszélyes. A fejfedő viselése azért lényeges, mert a napszúrást a közvetlenül a fejet érő erős napsugárzás váltja ki. Valószínűleg napszúrásról beszélhetünk, ha a következő tünetek jelentkeznek: émelygés, szédülés, fejfájás, vörös, forró fej, nyugtalanság, hányás, eszméletvesztés. Ha ezek a tünetek jelentkeznek, hűvös helyen kell feküdni, megemelt felsőtesttel, és hideg vizes kendővel ajánlott borogatni, figyelni kell a megfelelő levegőcserélődésre, valamint sok folyadékot kell inni.

Az anyajegyek sérülése a másik olyan tényező, mely bőrrák kialakulásához vezethet. A kérdőív erre is kitér. Oda kell figyelni anyajegyeinkre, és amely sérülésnek kitett helyen van azt érdemes bőrgyógyással is megnézetni. A rendszeres szűréssel elébe mehetünk a problémáknak, érdemes ennyit megtenni az egészségünkért!