

Како правилно користити креме за сунчање

маг.фарм.спец. Кристина Ковачевић

Крема за сунчање је кључни део сваке рутине неге коже, јер помаже у заштити коже од штетних ефеката сунца. Међутим, није само битна врста креме за сунчање коју користимо, подједнако је важна и количина коју наносимо. Нажалост већина нас не наноси довољно креме за сунчање, због чега се и поред примене крема са оговарајућом УВА и УВБ заштитом јављају нежељене опекотине од сунца. Да бисмо постигли фактор заштите од сунца који се стоји на бочици креме за сунчање, требало би да користимо креме на адекватан начин у одговарајућој количини.

Када треба користити крем за сунчање?

На кожу која није заштићена одећом 20 минута пре сваког изласка напоље требамо наносити крем са заштитним фактором. Ово се односи на свако годишње доба, а не само на летњи период. Требамо имати на уму да сунце емитује штетне УВ зраке током целе године. Чак и у облачним данима, до 80% сунчевих штетних УВ зрака може продрети кроз облаке и нанети штету кожи.

Колико креме за сунчање нам је потребно за заштиту лица?

Половина кашичице за чај представља адекватну количину креме за сунчање коју је потребно нанети на лице. Ова количина је довољна да равномерно покријемо цело лице. Међутим, ако желимо да заштитимо и врат и уши, што се свакако препоручује онда би требало да нанесемо једну пуну чајну кашичицу креме за сунчање, на овај део тела. Ово ће осигурати да ове области буду адекватно заштићене од штетних сунчевих зрака. Треба имати на уму да се рак коже такође може формирати на уснама. Да би заштитили усне, неопходно је наносити балзам за усне или руж за усне који има SPF 30 или више.

Колико креме за сунчање треба да наносимо на тело?

Количина креме за сунчање која нам је потребна за тело зависи од његове величине. За просечну одраслу особу од 70кг потребно је око 30мл односно две супене кашике млека за заштиту од сунца за читаво тело. Врло је важно да се не штедим приликом наношења ових препарата.

Крему за сунчање је потребно наносити на целу површину тела која ће бити изложена сунчевим зрацима 20 минута пре изласка напоље.

Када и колико често наносити креме за сунчање?

Прво наношење креме за сунчање треба да буде 20 до 30 минута пре изласка на сунце, јер је њој потребно минимум пола сата да делује. На неким кремама пише да одмах делују, али је најбоље не ризиковати. Након првог наношења крему је потребно нанети на свака 2 сата, посебно након изласка из воде, брисања пешкиром или неких спортских активности које доводе до знојења.