

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ
ΚΑΙ
ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



HELLENIC
SOCIETY OF
DERMATOLOGY
AND
VENEREOLOGY

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ο Φοίβος μαθαίνει για τον ήλιο

Από την εκστρατεία «Έξυπνοι στον Ήλιο με Ασφάλεια»

Συστάσεις για τα παιδιά
της Α', Β' & Γ' τάξης Γυμνασίου

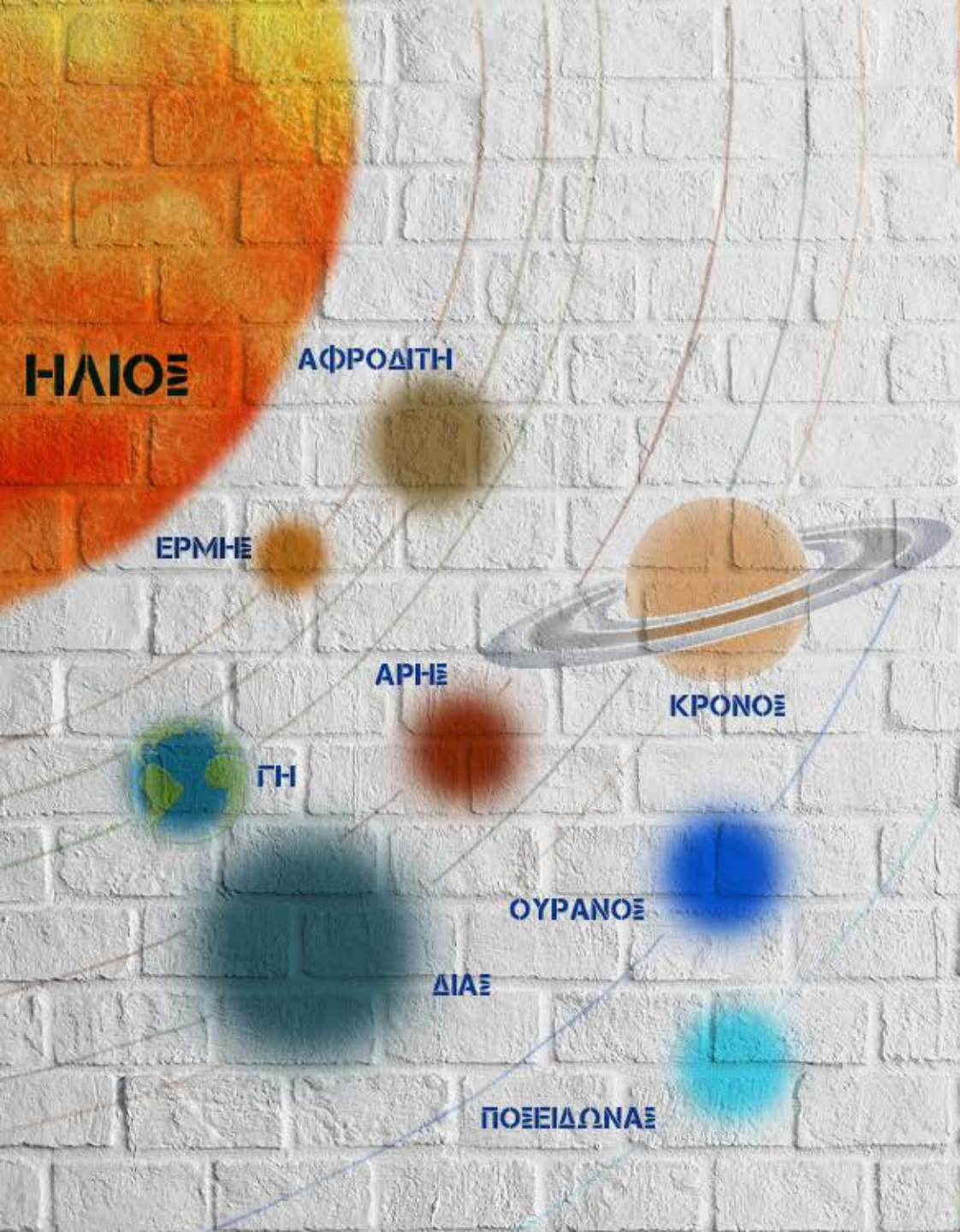
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - ΑΘΗΝΑ 2018

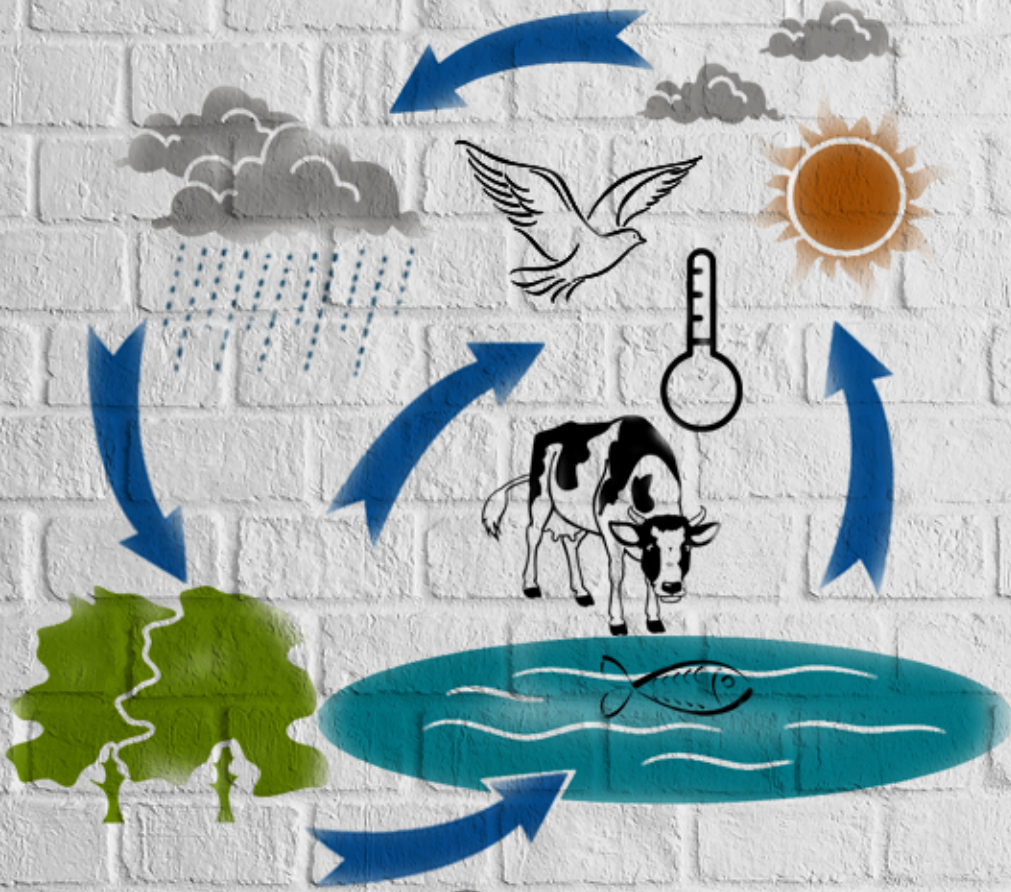


❖ Τι είναι ο ήλιος

- **Ήλιος** είναι ο **αστέρας** του ηλιακού μας συστήματος και το λαμπρότερο σώμα του ουρανού. Η **φωτεινότητά** του είναι τόσο **μεγάλη**, ώστε στη διάρκεια της ημέρας **δεν επιτρέπει σχεδόν ποτέ στα άλλα ουράνια σώματα να φανούν**.
- Επειδή η Γη δεν είναι ακίνητη αλλά περιστρέφεται γύρω από τον άξονά της μία φορά την ημέρα, **το πρωί ο ήλιος ανατέλλει και το απόγευμα δύει**.
- Ο **Ήλιος** έχει **διάμετρο 109 φορές μεγαλύτερη** απ' ό,τι η Γη, αλλά βρίσκεται τόσο μακριά (απέχει 149,6 εκατομμύρια χιλιόμετρα), ώστε φαίνεται πολύ μικρός.
- Παρότι όμως είναι μικρός, **δεν πρέπει να τον κοιτάμε** γιατί τα μάτια μας είναι πολύ ευαίσθητα και μπορεί να πάθουν βλάβη. **Ούτε πρέπει να εκθέτουμε το δέρμα μας με τις ώρες σε αυτόν**, ειδικά το καλοκαίρι, γιατί μπορεί να προκληθούν σοβαρές βλάβες στο δέρμα.



❖ Ο ήλιος είναι απαραίτητος στη φύση



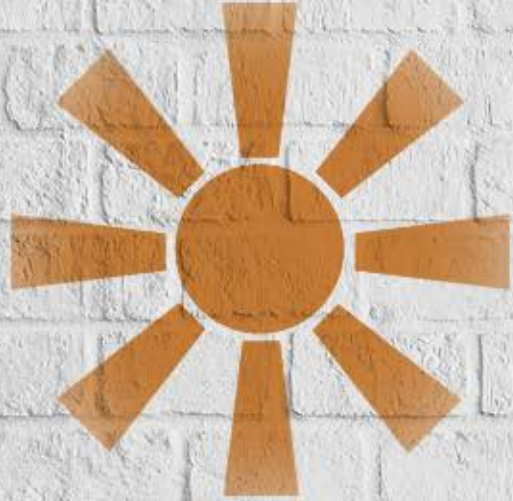
- Ο Ήλιος προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια για την ανάπτυξη και συντήρηση των ζωντανών οργανισμών.
- Διατηρεί την επιφανειακή θερμοκρασία της Γης σε ανεκτά επίπεδα, ώστε να διατηρείται η ζωή.
- Αλλάζει τα καιρικά φαινόμενα.
- Είναι ο κύριος υπεύθυνος για την **εξάτμιση του νερού**, το οποίο στη συνέχεια συμπυκνώνεται σε σύννεφα και ακολούθως γίνεται βροχή.
- Χωρίς τον ήλιο δεν θα υπήρχε ζωή πάνω στη γη.



❖ Ο ήλιος είναι απαραίτητος στην υγεία

- Για γερό ανοσοποιητικό σύστημα.
- Για γερά οστά και δόντια.
- Για καλή ψυχική υγεία και ευεξία.
- Για ρύθμιση των κιρκάδιων ρυθμών (βιολογικό ρολόι), που ελέγχουν όλες τις λειτουργίες του οργανισμού (από την αρτηριακή πίεση έως τη σωματική θερμοκρασία).
- Για ρύθμιση του κύκλου του ύπνου. Ο επαρκής ύπνος είναι αναγκαίος για την καλή λειτουργία του οργανισμού, επειδή στη διάρκειά του ο οργανισμός επιδιορθώνει τις βλάβες που υφίσταται την ημέρα.

❖ Ο ήλιος είναι απαραίτητος στα παιδιά

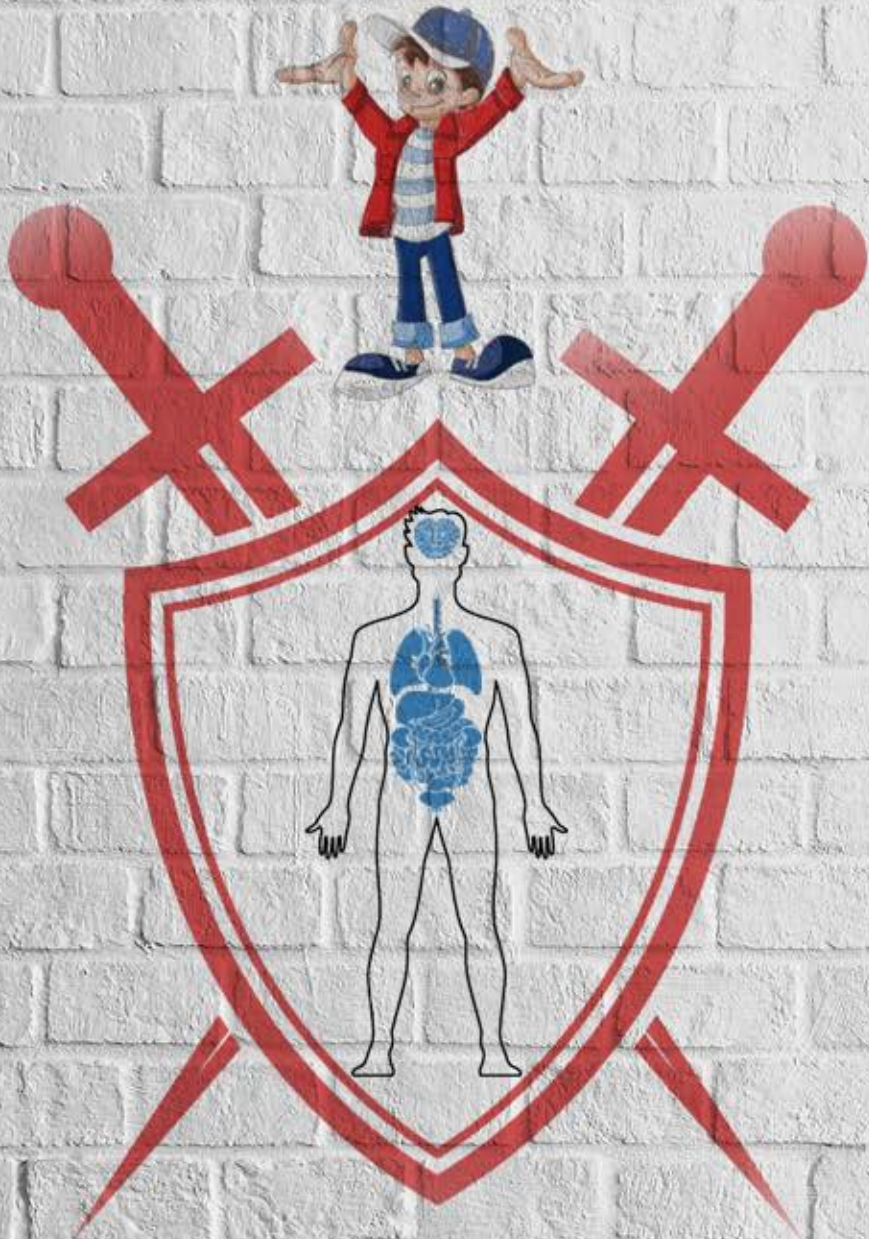


- Για την ομαλή ανάπτυξη του εγκεφάλου.
- Για την απόκτηση υγιούς όρασης.
- Για υγιή σωματική ανάπτυξη.
- Για γνωριμία και επαφή με τη φύση.
- Για τη συναισθηματική ευεξία.

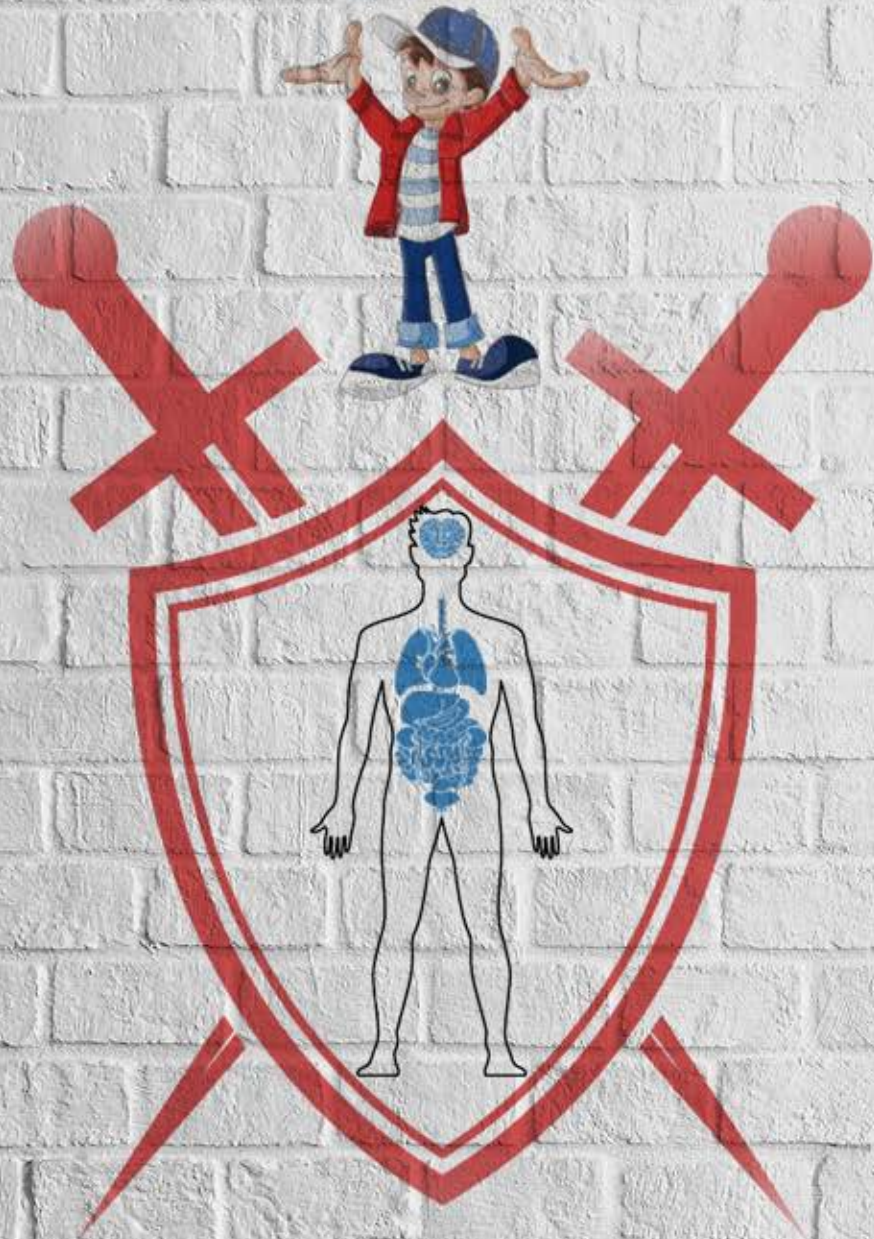


❖ Τι είναι το δέρμα

- Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και ο προστατευτικός «φραγμός» που χωρίζει το σώμα από το περιβάλλον.
- Το δέρμα διαθέτει ορισμένες μοναδικές ιδιότητες, απαραίτητες για την επιβίωση του ανθρώπου:
 1. Είναι αδιαπέραστο από μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες (εφόσον δεν έχει προκληθεί τραυματισμός του) και επομένως προστατεύει το σώμα από μικροοργανισμούς και χημικά ερεθίσματα.
 2. Ρυθμίζει την εσωτερική θερμοκρασία του σώματος μέσω μηχανισμών, όπως η εφίδρωση και η κυκλοφορία του αίματος.



❖ Τι είναι το δέρμα



3. Το δέρμα προστατεύει τον οργανισμό από την βλαπτική επίδραση της ακτινοβολίας του ήλιου (υπεριώδης ακτινοβολία), μέσω της παραγωγής μιας χρωστικής ουσίας που λέγεται μελανίνη.

❖ Πως επηρεάζει ο ήλιος το δέρμα

ΒΙΤΑΜΙΝΗ
D

UV

**ΘΕΤΙΚΗ
ΕΠΙΡΡΟΗ**

**ΑΡΝΗΤΙΚΗ
ΕΠΙΡΡΟΗ**



- Ο ήλιος επηρεάζει το δέρμα με **θετικό** και **αρνητικό** τρόπο.
- Ο **θετικός** τρόπος είναι πως όταν το δέρμα εκτεθεί στον ήλιο, συνθέτει βιταμίνη D, μία ουσία απαραίτητη για πολλές, σημαντικές λειτουργίες, όπως η ανάπτυξη και διατήρηση υγιών οστών και υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ
D

UV

**ΘΕΤΙΚΗ
ΕΠΙΡΡΟΗ**

**ΑΡΝΗΤΙΚΗ
ΕΠΙΡΡΟΗ**



❖ Πως επηρεάζει ο ήλιος το δέρμα

- Ο αρνητικός τρόπος είναι πως όταν το δέρμα εκτίθεται πολύ στον ήλιο, μπορεί να παρουσιάσει φωτοευαισθησία και να αναπτύξει διάφορες βλάβες. Οι βλάβες αυτές μπορεί να παρουσιαστούν ακόμα και στην παιδική ηλικία.
- Η υπεριώδης ακτινοβολία (UV) προκαλεί βλάβες, όπως το κοκκίνισμα του δέρματος (έγκαυμα 1^{ου} βαθμού) ή μπορεί να προκαλέσει φουσκάλες (έγκαυμα 2^{ου} βαθμού).
- Η συνεχόμενη έκθεση στον ήλιο, σε μικρή ηλικία και χωρίς ηλιοπροστασία, μπορεί να μας δημιουργήσει ακόμα πιο σοβαρά προβλήματα.

❖ Η υπεριώδης ακτινοβολία του ηλίου

- Ο ήλιος εκπέμπει τρία είδη υπεριώδους ακτινοβολίας (UV): την UVA, την UVB και την UVC.
- Η UVC απορροφάται στο μεγαλύτερο μέρος της από την ατμόσφαιρα.
- Η UVA και η UVB φθάνουν στην επιφάνεια της γης και μπορούν να διεισδύσουν στο απροστάτευτο δέρμα.
- Όταν η έκθεση στην UV είναι παρατεταμένη, αναπτύσσονται δερματικές βλάβες, οι οποίες μάλιστα είναι αθροιστικές και συσσωρεύονται με το πέρασμα του χρόνου.
- Εκτός από το δέρμα, σοβαρές βλάβες από την υπεριώδη ακτινοβολία υφίστανται και τα μάτια.
- Το στρώμα του όζοντος προστατεύει την επιφάνεια της γης από τις βλαβερές επιδράσεις της υπεριώδους ακτινοβολίας, γι' αυτό και η τρύπα του όζοντος αποτελεί τόσο σοβαρό οικολογικό πρόβλημα.



The diagram illustrates the penetration of UV radiation into the skin. At the top, a stylized sun is shown with three large red arrows pointing downwards, labeled UVB, UVA, and UVC. Below the arrows, the skin is depicted in three horizontal layers: the top layer is labeled 'ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ' (Epidermis), the middle layer is 'ΧΟΡΙΟ' (Dermis), and the bottom layer is 'ΥΠΟΔΕΡΜΑ' (Hypodermis). The UVB arrow is shown being blocked by the epidermis. The UVA arrow is shown passing through the epidermis and into the dermis. The UVC arrow is shown being blocked by the epidermis.

UVB **UVA** **UVC**

ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

ΧΟΡΙΟ

ΥΠΟΔΕΡΜΑ

❖ Πόση ώρα μπορούμε να καθόμαστε στον ήλιο

20
ΛΕΠΤΑ

11
ΛΕΠΤΑ

7
ΛΕΠΤΑ



➤ Η ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας του ηλίου εξαρτάται από την **ώρα της ημέρας** και από την **εποχή του χρόνου**. Από τους ίδιους παράγοντες εξαρτάται και πόση ώρα πρέπει να διαρκεί η έκθεση του δέρματος στον ήλιο (χωρίς αντηλιακό) για να συνθέσει αρκετή βιταμίνη D.

➤ Έχει υπολογιστεί ότι ο μέσος μελαχρινός ενήλικας χρειάζεται τον **χειμώνα** περίπου **20 λεπτά** έκθεσης στον ήλιο για να παραχθεί αρκετή βιταμίνη D.

Την **άνοιξη** χρειάζονται **11 λεπτά**.

Το **καλοκαίρι** χρειάζονται **7 λεπτά**.

❖ Πόση ώρα μπορούμε να καθόμαστε στον ήλιο

20
ΛΕΠΤΑ

11
ΛΕΠΤΑ

7
ΛΕΠΤΑ



- Η λογική έκθεση στον ήλιο δεν βλάπτει το δέρμα, αλλά η παρατεταμένη προκαλεί βλάβες που εκδηλώνονται με **μαύρισμα** (οφείλεται στην αύξηση της παραγωγής της μελανίνης) και **κοκκίνισμα, με ή χωρίς φουσκάλες** (ηλιακό έγκαυμα).
- Εφόσον το μαύρισμα και το κοκκίνισμα είναι ενδείξεις βλάβης στο δέρμα, θα γνωρίζουμε ότι είμαστε ασφαλείς στον ήλιο, όταν το χρώμα του δέρματός μας δεν αλλάζει ιδιαίτερα εξαιτίας του.

❖ Μύθοι για τον ήλιο και το δέρμα

- **Μύθος 1:** Το μαυρισμένο δέρμα είναι ένδειξη υγείας.

Η αλήθεια: Όταν μαυρίζει το δέρμα, έχει ήδη πάθει βλάβη από τον ήλιο.

- **Μύθος 2:** Η ηλιοθεραπεία είναι απαραίτητη για βιταμίνη D.

Η αλήθεια: Ο μέσος άνθρωπος παράγει όση χρειάζεται μέσα σε 7-10 λεπτά έκθεσης στον ήλιο (χωρίς αντηλιακό) το καλοκαίρι.

- **Μύθος 3:** Δεν χρειαζόμαστε αντηλιακό στην συννεφιά.

Η αλήθεια: Το 80% της υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) διαπερνά τα σύννεφα. Χρειαζόμαστε αντηλιακό χειμώνα-καλοκαίρι, ακόμα και στα χιόνια.

- **Μύθος 4:** Δεν μπορεί να καεί κανείς στη σκιά.

Η αλήθεια: Μπορεί να πάθει κανείς έγκαυμα στη σκιά. Όλες οι λείες επιφάνειες (άμμος, θάλασσα, τζάμια, χιόνι, νερό κ.λπ.) αντανακλούν την UV και μπορεί κανείς να μαυρίσει ή να πάθει έγκαυμα ακόμα κι αν δεν εκτεθεί άμεσα στον ήλιο.



❖ Μύθοι για τον ήλιο και το δέρμα

➤ **Μύθος 5:** Το ηλιακό έγκαυμα καταπραΰνεται με βούτυρο.

Η αλήθεια: Όταν μαυρίζει το δέρμα, έχει ήδη πάθει βλάβη από τον ήλιο.

Η **πρώτη επιλογή** για την αντιμετώπιση του ηλιακού εγκαύματος είναι οι **κομπρέσες παγωμένου νερού**. Να τις αφήνετε στο δέρμα σας για 20 λεπτά τη φορά και να τις βάζετε όσο συχνά χρειάζεστε (συνήθως κάθε 2-3 ώρες και επί όσες μέρες ανακουφίζουν τα συμπτώματά σας).

Άλλη καλή επιλογή είναι η **οδοντόπαστα** (αλλά χωρίς μέντα ή παράγωγα μέντας όπως η μενθόλη, γιατί μπορεί να προκληθεί ερεθισμός του δέρματος) και το **άπαχο γιαούρτι**, το οποίο μας απαλάσσει από την αίσθηση του καψίματος, αλλά επιπλέον περιέχει πολύ νερό οπότε δρα και ενυδατικά.



❖ Πως πρέπει να φροντίζουμε το δέρμα μας

Πρέπει να το προστατεύουμε από τον ήλιο.

- Δεν πρέπει να βγαίνουμε στον ήλιο το μεσημέρι αλλά να μένουμε σε σκιερούς χώρους.
- Να φροντίζουμε να φοράμε πάντα καπέλο όταν βγαίνουμε στον ήλιο και, αν είναι δυνατόν, ρούχα που καλύπτουν όλο το σώμα μας, ακόμα και το καλοκαίρι.
- Να φροντίζουμε να φοράμε γυαλιά ηλίου χειμώνα-καλοκαίρι και να αλείφουμε το δέρμα μας με αντηλιακό κάθε φορά που βγαίνουμε στον ήλιο (ακόμα και στα χιόνια).



❖ Πως πρέπει να φροντίζουμε το δέρμα μας

Χρήση αντηλιακού.

- Να χρησιμοποιούμε αντηλιακό μισή ώρα πριν εκτεθούμε στον ήλιο και να επαναλαμβάνουμε την εφαρμογή του, τουλάχιστον κάθε 2-3 ώρες, εφόσον παραμένουμε στον ήλιο και πάντα αφού βγούμε από το νερό ή αν ιδρώσουμε.

