

Ποιοι να προσέχουν (περισσότερο) στον ήλιο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



"Διαβάστε ποιοι είναι πιο ευαίσθητοι στον ήλιο αλλά και γιατί κάποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από την ηλιακή ακτινοβολία."

1. Όσοι έχουν κίρσους

Ο ήλιος και η υψηλή θερμοκρασία προκαλούν διαστολή των φλεβών και αυτό μπορεί να επιβαρύνει τις ευρυαγγείες και τους κίρσους. Αν έχετε τέτοιο πρόβλημα

προσπαθήστε να αποφύγετε την ηλιοθεραπεία, ενώ φροντίστε στην παραλία να βρίσκεστε κάτω από ομπρέλα και να φοράτε αντηλιακό. Φροντίστε να κολυμπάτε περισσότερο, καθώς η πίεση και η θερμοκρασία της θάλασσας έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των ευρυαγγειών.

2. Όσοι έχουν ελιές

Αν έχετε πολλές ελιές ανήκετε στην κατηγορία των ανθρώπων που πρέπει να είναι προσεκτικοί με την έκθεσή τους στον ήλιο. Φροντίστε να τις καλύπτετε πάντα με αντηλιακό που να έχει υψηλό δείκτη προστασίας. Αν δυσκολεύεστε να βάλετε αντηλιακό στο παιδί επειδή αντιδρά, προσπαθήστε να κάνετε την όλη διαδικασία να μοιάζει με παιχνίδι. Υπάρχουν μάλιστα παιδικά αντηλιακά σε διάφορα χρώματα που αρέσουν στα παιδιά.

3. Τα μικρά παιδιά

Τα παιδιά και τα βρέφη είναι πολύ πιο ευαίσθητα στην ηλιακή ακτινοβολία. Θα πρέπει να τους φοράτε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας.

4. Άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα

Όσο πιο ανοιχτός είναι ο τύπος του δέρματος σας, τόσο λιγότερη μελανίνη διαθέτει και επομένως χρειάζεται και μεγαλύτερη προστασία από τον ήλιο. Αυτός είναι και ο λόγος που όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα παθαίνουν πιο εύκολα ηλιακά εγκαύματα.

5. Όσοι λαμβάνουν κάποια φάρμακα

Υπάρχουν κάποιες κατηγορίες φαρμάκων (π.χ. κρέμες για ακμή, φάρμακα για μύκητες, διουρητικά, τα οποία θέλουν προσοχή στην έκθεση μας στον ήλιο. Μπορεί στην περίπτωση αυτή να προκληθεί φωτοευαισθησία ή φωτοδερματίτιδα που εκδηλώνεται με εκτεταμένο εξάνθημα στις περιοχές του σώματος που είναι συνήθως εκτεθειμένες στον ήλιο (πρόσωπο, λαιμός κτλ.). Η λύση είναι συνήθως η αλλαγή της φαρμακευτικής αγωγής.

Μ. Σιγανός

Πηγή: news.pathfinder.gr