ΦΩΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

1. Έκθεση του δέρματος στον ήλιο



Η έκθεση του δέρματος στον ήλιο αποτελεί μία καθημερινή και αναπόφευκτη διαδικασία, η οποία όμως, όταν δεν συνοδεύεται από σωστή φωτοπροστασία, μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές βλάβες σε κυτταρικό επίπεδο.

Η ηλιακή ακτινοβολία δεν περιορίζεται μόνο στην υπεριώδη (UV), αλλά περιλαμβάνει και το ορατό φως (μπλε φως) και την υπέρυθρη ακτινοβολία, τα οποία δρουν συνεργιστικά και προκαλούν σωρευτική βλάβη στο δέρμα .

Κλινικά και βιολογικά, η παρατεταμένη έκθεση σχετίζεται με:

- ερύθημα και ηλιακά εγκαύματα
- αφυδάτωση και διαταραχή του δερματικού φραγμού
- φωτογήρανση (ρυτίδες, απώλεια ελαστικότητας)
- δυσχρωμίες και υπερμελάγχρωση
- αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του δέρματος

Με απλά λόγια, το δέρμα «θυμάται» κάθε έκθεση στον ήλιο και οι βλάβες αυτές συσσωρεύονται με την πάροδο του χρόνου.

2. Παράγοντες έκθεσης και κινδύνου για το παιδικό Δέρμα

Η φθορά του δέρματος από τον ήλιο είναι αποτέλεσμα πολυπαραγοντικής επίδρασης:

Ηλιακή ακτινοβολία

- UVB: προκαλεί άμεση βλάβη στο DNA και ηλιακά εγκαύματα
- UVA: διεισδύει βαθύτερα, προκαλεί φωτογήρανση και οξειδωτικό στρες
- Μπλε φως (HEVL): ενισχύει τη μελάγχρωση και τη φλεγμονή
- Υπέρυθρη ακτινοβολία (IR): συμβάλλει στη θερμική και οξειδωτική βλάβη

Συσσωρευτική έκθεση

- καθημερινή, ακόμα και χωρίς άμεση ηλιοθεραπεία
- διείσδυση της UVA και του μπλε φωτός μέσα από τα τζάμια
- αυξημένη έκθεση στη θάλασσα (αντανάκλαση) και στο βουνό (υψόμετρο)

Περιβαλλοντικοί παράγοντες

- η ρύπανση που οδηγεί σε οξειδωτικό στρες και φλεγμονή
- οι κλιματικές συνθήκες (ζέστη, άνεμος, κρύο)
- οι ελεύθερες ρίζες και η εξάντληση των αντιοξειδωτικών μηχανισμών

Ειδικές περιοχές – αυξημένος κίνδυνος

- Πολλοί άνθρωποι δε γνωρίζουν ότι τα χείλη δεν περιέχουν μελανίνη και, ως εκ τούτου, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στα ηλιακά εγκαύματα και στην ακτινική χειλίτιδα.

3. Αντιμετώπιση

Η σωστή διαχείριση της ηλιακής έκθεσης βασίζεται σε μία ολοκληρωμένη στρατηγική:

Καθημερινή φωτοπροστασία – Πρόσωπο

Η χρήση αντηλιακών προσώπου υψηλής προστασίας αποτελεί τον βασικό πυλώνα πρόληψης.

Τα **αντηλιακά προσώπου** της **ISDIN** προσφέρουν:

- υψηλή προστασία από UVB, UVA και μπλε φως
- εξαιρετικά ανάλαφρες υφές για καθημερινή χρήση
- στοχευμένες λύσεις ανά ανάγκη, όπως:
  - πρόληψη των δυσχρωμιών
  - αντιγήρανση
  - μείωση της ερυθρότητας
  - προστασία στο φωτοευαίσθητο δέρμα

Η καθημερινή χρήση περιορίζει τη συσσώρευση βλάβης και προστατεύει τη δομή του δέρματος.

Καθημερινή φωτοπροστασία – Σώμα

Το σώμα εκτίθεται συχνά σε μεγαλύτερη επιφάνεια και ένταση ακτινοβολίας.

Τα **αντηλιακά σώματος** της **ISDIN**:

- παρέχουν ομοιόμορφη κάλυψη
- διαθέτουν υφές spray, lotion ή gel
- προσφέρουν αντοχή στο νερό και στον ιδρώτα
- είναι ιδανικά για δραστηριότητες σε θάλασσα και outdoor περιβάλλον

Προστασία χειλιών

Τα χείλη αποτελούν ιδιαίτερα ευάλωτη περιοχή.

Το **αντηλιακό χειλιών** της **ISDIN**:

- προσφέρει υψηλό δείκτη με SPF50 για την UVA/UVB προστασία
- προλαμβάνει την ακτινική χειλίτιδα
- ενυδατώνει και επανορθώνει την επιδερμίδα των χειλιών

Αποκατάσταση μετά τον ήλιο – After Sun

Μετά την έκθεση στον ήλιο, το δέρμα χρειάζεται αποκατάσταση.

Τα προϊόντα **After Sun** της **ISDIN**:

- καταπραΰνουν και μειώνουν την ερυθρότητα
- προσφέρουν βαθιά ενυδάτωση
- υποστηρίζουν τη φυσική αναγέννηση του δέρματος (πανθενόλη)
- προστατεύουν από το οξειδωτικό στρες (βιταμίνη Ε)
- βοηθούν στην παράταση του μαυρίσματος

Το αντηλιακό αποτελεί το βασικό στάδιο αποκατάστασης μετά τη φωτοέκθεση.

4. Τρόπος χρήσης

Αντηλιακά προσώπου



- Εφαρμογή 30 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο
- Κάθε πρωί ως τελευταίο βήμα της ρουτίνας
- Ποσότητα: επαρκής για πλήρη κάλυψη (≈2 δάχτυλα)
- Επανάληψη κάθε 2 ώρες ή μετά από εφίδρωση, κολύμβηση, μπάνιο ή σκούπισμα με πετσέτα και κατά την έκθεση στον ήλιο.

Αντηλιακά σώματος

- Εφαρμογή 20 λεπτά πριν την έκθεση
- Ομοιόμορφη κάλυψη σε όλες τις εκτεθειμένες περιοχές
- Επαναλαμβανόμενη εφαρμογή, ειδικά μετά από κολύμπι

Αντηλιακό χειλιών

- Εφαρμογή 30 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο
- Καθημερινή χρήση, ανεξαρτήτως εποχής
- Συχνή επανάληψη μέσα στην ημέρα
- Απαραίτητο σε θάλασσα, βουνό και έντονες καιρικές συνθήκες

After Sun (από 6 μηνών)

- Εφαρμογή μετά την έκθεση στον ήλιο σε καθαρό στεγνό δέρμα
- Καθημερινή χρήση μετά την ηλιοθεραπεία
- Μπορεί να επαναλαμβάνεται για ενίσχυση της ενυδάτωσης και της αποκατάστασης