

Saulė išryškino apgamus: kada dėl jų reikėtų sunerinti?

Kaitri vasaros saulė kartais tampa ir pikčiausiu odos priešu. Ir nors gražiai įdegusio žmogaus įvaizdis tebėra populiarus, į specialistų perspėjimus apie galimas skaudžias saulės pasekmes tikrai verta atsižvelgti ir pasisaugoti. Ypač tai aktualu turintiems šviesą odą, plaukus ir gana daug apgamų.

„Saulė suteikia puikią terpę naujų apgamų atsiradimui, todėl mėgavimosi jos spinduliais laiką labai svarbu kontroliuoti ir tuo nepiktnaudžiauti. Ultravioletiniai saulės spinduliai taip pat skatina apgamų didėjimą, kitus, neretai, neigiamus pokyčius“, – teigia „Eurovaistinės“ vaistininkė Regina Molotkova.

Pasak jos, neigiamas saulės poveikis paprastai pasireiškia po ilgo laiko ir gresia tokiomis skaudžiomis pasekmėmis, kaip odos vėžys. Todėl jei iškart po vieno kito ilgesnio pasideginimo didesnių pokyčių ar apgamų pasikeitimų nesimato, tai tikrai nereiškia, kad ilgainiui jų neatsiras.

Saugokite kasdien

R. Molotkova pabrėžia, kad mėgstantiems besaikį deginimąsi saulėje, būtina kasdien naudoti apsaugines priemones nuo ultravioletinių jos spindulių. Tik tinkamų priemonių pagalba galima užkirsti kelią naujų apgamų atsiradimui ir tuo pačiu apsaugoti jau turimus.

„Šviesios odos, akių ir plaukų savininkai paprastai turi daugiau apgamų, nes jų oda ne tokia atspari saulės poveikiui. Tokio tipo žmonės labiau nudegti saulėje, todėl jiems būtinas [kremas nuo saulės](#) su SPF 50. Priemonių yra kelių rūšių: su cheminiais filtrais, kurie sugeria ultravioletinius spindulius, ir su mineraliniais, spindulius atspindinčiais. Jų sudėtyje yra geležies oksido ir titano dioksido“, – sako farmacijos specialistė.

Pasak jos, didesnę apsaugą suteikiantys kremai itin tinka ir vaikams, taip pat jautrią odą turintiems žmonėms. Kremą reikėtų tepti gausiai ir dažnai, maždaug kas 1-2 valandas, taip pat pakartotinai po maudynių.

„Tamsesnės odos savininkai taip pat turi saugoti savo odą, tačiau gali rinktis priemones su žemesniu SPF faktoriumi“, – sako „Eurovaistinės“ farmacininkė ir priduria, kad saulė labiausiai veikia ir yra pavojingiausia tiems apgamams, kurie jau pakito, padidėjo ar pakeitė spalvą.

Atpažinti pavojų

Nors apgamas yra gerybinis odos darinys, tačiau gali tapti labai pavojingu. Ryškiausias ženklas, rodantis, kad reikia pasitikrinti, yra įvairūs paties apgamo pakitimai. Pasak R.

Saulė išryškino apgamus: kada dėl jų reikėtų sunerinti?

Molotkovos, dauguma apgamų turi tik dvi spalvas, o vėžiniai apgamai arba melanomos gali turėti nelygią spalvų tekstūrą: nuo šviesiai ar tamsiai rudos bei juodos iki raudonos ar net rožinės spalvos.

„Jei kinta apgamo dydis, paviršius, jo pakraščių forma, jei jis patamsėja ar parausta, apgamo vietoje niežti, dilgčioja, peršti arba apgamas yra pažeidžiamas – jau verta kreiptis į gydytoją, pasitikrinti. Pavyzdžiui, melanomos dažniausiai išsivysto iš supiktybėjusio apgamo. Jis gali pavirsti į melanomą, jei bus nuolat dirginamas, užkliudomas aprangos, avalynės, diržų, skutantis ar net nuolat šukuojant plaukus“, – perspėja farmacijos specialistė

Taip pat patariama atidžiau stebėti apgamus ant krūtinės, nugaros ar veido – tų kūno vietų, kurios gauna daugiausia saulės spindulių.

