

Vasarai baigiantis daugelis džiaugiamės gražiai įdegusia oda, tačiau nesusimąstome, kad saulė mūsų odai daro ir plika akimi nematomą neigiamą poveikį, kuriam išryškėti dažnai prireikia ir kelerių metų. Pasak BENU Sveikos odos instituto projekto „Eksperimentas - SAULĖ“ atstovės Dvilės Bajoriūnaitės, nors šis poveikis vystosi nepastebimai, tinkamai rūpintis oda reikia dabar, nes saulės padarytas poveikis - negrįžtamas.

Pasak vaistininkės, neigiamas saulės poveikis - ilgalaikis procesas, kurio padarinių negalime pastebėti per keliolika minučių ar kelias dienas. Pirmiausia, saulės veikiama oda praranda drėgmę, tampa mažiau elastinga. Tokia oda pradeda raukšlėti, joje daug anksčiau išryškėja senėjimo žymės.

„Taip pat saulė skatina odos pigmentaciją. Strazdanos, pigmentinės dėmės - iš pradžių jos plika akimi gali būti net nematomos. Atlikome eksperimentą, kurio metu su ultravioletinių spindulių kamera fiksavome įvairių žmonių odą. Žiūrint į veidrodį, oda gali atrodyti visiškai sveika, tačiau, naudodami šią kamerą, pamatėme visas strazdanas, pigmentines dėmeles, kurios, laikui bėgant, taps matomos ir plika akimi. Taip pat nepamirškite, kad dažnai ir ilgai būnant saulėje, didėja rizika susirgti melanoma - odos vėžiu“, - įspėja projekto atstovė.

Sumažinti nematomą saulės poveikį - įmanoma?

Kokią žalą saulė padarys odai, priklauso nuo odos tipo, taip pat nuo laiko, praleisto saulėje. Šviesią odą turintys žmonės saulei yra jautresni, jų oda gamina mažiau melanino, kuris padeda apsaugoti nuo neigiamo saulės poveikio. Todėl šviesiaodžiams ypač svarbu naudoti [apsaugos nuo saulės](#) priemones. Tačiau tai nereiškia, kad tamsesnio gymio žmonėms saulė žalos nedaro - žala tokia pat, tik gal ne taip greitai pasireiškia.

Saulės poveikis odai - negrįžtamas, tačiau, tinkamai rūpinantis oda, galima jį sumažinti. Svarbiausi žingsniai, anot BENU projekto „Eksperimentas - SAULĖ“ atstovės, yra odos drėkinimas, regeneracija ir odos skaistinimas, t.y. pigmentinių dėmių mažinimas.

„Žinoma, saulės paveikta oda jau niekuomet nebus tokia, kokia buvo. Kai atlikome eksperimentą, viena dalyvė kartu atsivedė ir savo mažą vaikutį. Pažiūrėję jo odą pamatėme, kad net ir žvelgiant pro ultravioletinių spindulių kamerą, jo oda atrodo graži ir lygi, be jokių dėmelių ar pažeidimų. Suaugusiųjų odoje, nors vizualiai dar nematomi, pakitimai jau yra ląstelių lygmenyje. Niekada neturėsime odos, kokią turėjome vaikystėje, tačiau turime stengtis saulės poveikį sušvelninti, kad kuo ilgiau išsaugotume sveikai atrodančią, elastingą

ir skaisčią odą“, – sako D. Bajoriūnaitė.

Ruduo - geriausias laikas pasirūpinti nuvarginta oda

Pasak vaistininkės, geriausias laikas pasirūpinti saulės nuvarginta oda – ruduo. Ir ji rekomenduoja odą drėkinti, skatinti jos atsinaujinimą ir kovoti su pigmentinėmis dėmėmis. Odos išsausėjimas – greičiausiai pastebimas neigiamo saulės poveikio odai ženklas. Todėl pirmiausiai reikėtų pasirūpinti intensyvesniu drėkinimu.

„Siekiant maksimalaus odos drėkinimo, galima naudoti veido kaukės, [plaukų serumo](#) bei kremo derinį. Vasarą šios priemonės mažiau aktualios, tačiau rudenį reikėtų jas prisiminti. Viena pagrindinių medžiagų, gerai žinomų dėl savo drėkinančių savybių – hialurono rūgštis. Ji padeda ir odos regeneracijos procesams. Odos ląstelių atsinaujinimą, kolageno sintezę bei gamybą skatina ir peptidai. Jie taip pat tinkami odos drėkinimui. Tad, kaip matote, visos šios priemonės yra persipynusios ir turi daugelį teigiamų savybių odai“, – pasakoja vaistininkė.

Kita priemonė, puikiai tinkanti rudeniui ir kovai su pigmentinėmis dėmėmis – vitaminas C, padedantis odai grąžinti skaistumą. Nereikėtų pamiršti ir kofermento Q10, pasižyminčio drėkinančiomis, odos gyvybingumą bei elastingumą atstatančiomis savybėmis. Norinčioms odą pasirūpinti profesionaliau, vaistininkė pataria apsilankyti kosmetologijos kabinete – čia odą atgaivinti padės alginatinės (dumblių) kaukės, odos valymas ir pilingas.

