



Κείμενο: **ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΡΗΓΑ** (Δερματολόγος)

Η σημαντική αύξηση των περιστατικών με καρκίνο του δέρματος τις τελευταίες δεκαετίες συσχετίζεται άμεσα με την έκθεσή μας στον ήλιο. Η οξεία έντονη έκθεση στον ήλιο, π.χ. πάμε 10 μέρες διακοπές και καθόμαστε από το πρωί έως το βράδυ στη θάλασσα, όπως και τα ηλιακά εγκαύματα, ιδιαίτερα αυτά της παιδικής ηλικίας, προδιαθέτουν σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος. Το μελάνωμα είναι ένας δυνητικά θανατηφόρος καρκίνος, ο οποίος όμως, αν διαγνωσθεί έγκαιρα, είναι πλήρως ιάσιμος. Με αφορμή, λοιπόν, την Παγκόσμια Ημέρα Μελανώματος 27 Μαΐου, θα ήθελα να επισημάνω ότι είναι πολύ σημαντικό να εξαταζόμαστε μια φορά το χρόνο από το δερματολόγο μας. Αυτός θα δει τις ελιές που ήδη υπάρχουν, θα εντοπίσει νέες που εμφανίστηκαν και θα αξιολογήσει έγκαιρα κάτι ύποπτο.

Εκτός από τα παραπάνω, είναι σημαντικό και μόνιμο να μάθουμε να προφυλάσσουμε το δέρμα μας από τον ήλιο. Το να βρισκόμαστε κάτω από σκιά, να είμαστε καλυμμένοι με ρούχα και να φοράμε καπέλο και γυαλιά μάς προφυλάσσουν ικανοποιητικά. Τι γίνεται όμως όταν θέλουμε να βγούμε στον ήλιο;

Οι ακτίνες του ήλιου είναι πολύ δυνατές μεταξύ 11 η ώρα το πρωί και 4 το απόγευμα. Καλό είναι να αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο τις συγκεκριμένες ώρες. Υπάρχει ένας απλός κανόνας που πρέπει να τον ακολουθούμε και να τον μάθουμε και στα παιδιά μας, «ο κανόνας της σκιάς». Όταν η σκιά του σώματός μας είναι μικρότερη από το ύψος μας, πρέπει να αναζητούμε ίσως, όσο πιο μεγάλη η σκιά μας τόσο πιο ασφαλείς είναι να εκτεθούμε στον ήλιο.

Χρησιμοποιείστε αντιηλιακό. Ο δερματολόγος θα σας βοηθήσει να επιλέξετε το καλύτερο αντιηλιακό για τον τύπο του δέρματός σας. Υπάρχουν πολλές υφές στην αγορά, από πολύ λεπτόρρευστα και καθόλου λιπαρά, έως πολύ ενυδατικά αντιηλιακά. Επίσης υπάρχουν ειδικά αντιηλιακά για άνδρες και παιδιά. Έχει επικρατήσει η αντίληψη ότι πρέπει να βάζουμε αντιηλιακό με πολύ υψηλό δείκτη (50 SPF) για να προφυλαχθούμε από τον ήλιο.



Στην πραγματικότητα, ο δείκτης 30 προφυλάσσει περίπου 95%, από τον ήλιο, ενώ ο δείκτης 50 97%. Οι περισσότεροι είμαστε προστατευμένοι με 30. Αντιηλιακά με 50 SPF χρειάζονται πρόσωπα που παρουσιάζουν εξανθήματα όταν εκτεθούν στον ήλιο ή έχουν δερματολογικά νοσήματα ή καταστάσεις που επιδεινώνονται από τον ήλιο, π.χ. ερυθρηματώδη λύκο ή τάση για μέλασμα και κηλίδες. Ο SPF δείκτης αναφέρεται στην προστασία από τις UVB ακτίνες του ήλιου. Όμως ο ήλιος εκπέμπει και UVA ακτινοβολία, η οποία είναι το ίδιο βλαπτική. Γι' αυτό, βάσει της διεθνούς νομοθεσίας, αναγράφουν ότι έχουν προστασία έναντι της UVA.

Ένα συχνό λάθος που κάνουμε είναι ότι δεν ανανεώνουμε το αντιηλιακό μας. Το αντιηλιακό πρέπει να το απλώνουμε στο δέρμα 20 λεπτά πριν εκτεθούμε στον ήλιο και να το ανανεώνουμε ανά δίωρο, εκτός αν βραχούμε ή ιδρώσουμε, οπότε τότε το ξαναχρησιμοποιούμε. Για να πω ένα απλό παράδειγμα το αντιηλιακό που βάζουμε στις 9 το πρωί δεν μας καλύπτει στις 2 το μεσημέρι.

Τα αντιηλιακά διατηρούνται για 3 χρόνια, αν τα φυλάξουμε σε στεγνό δροσερό μέρος. Άρα το περσινό αντιηλιακό μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε εφέτος, αν

Η χρήση ρούχων με μακρύ μανίκι, αντιηλιακού και καπέλου στο βουνό είναι απαραίτητη.

δεν έχει ταλαιπωρηθεί από πολλή ζέστη και δεν έχει χαλάσει η υφή του.

Τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητη ομάδα, καθώς το δέρμα τους είναι ανώριμο, λεπτό, πολύ ευαίσθητο και για το λόγο αυτό πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Βρέφη μικρότερα των 6 μηνών δεν πρέπει καθόλου να εκτίθενται στον ήλιο. Τα μεγαλύτερα παιδιά πρέπει να φοράνε καπέλο, γυαλιά, ρούχα και στα ακάλυπτα μέρη τα ειδικά παιδιατρικά αντιηλιακά, τα οποία τα ανανεώνουμε ανά δίωρο. Επίσης υπάρχουν ειδικά ρούχα με UV προστασία.

Τα κείμενα που φιλοξενούνται στη στήλη «Βουνό και Υγεία» προέρχονται από το περιοδικό «στους ρυθμούς της καρδιάς» του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας, το οποίο ευχαριστούμε θερμά.

Τα νέα της αγοράς



MEN'S ULTRA HIKE GTX

Το Ultra Hike είναι ένα παππούτσι ιδανικό για αθλητικές προπονήσεις στο βουνό κάνοντας παράλληλα το περπάτημα εκτός δρόμου πολύ εύκολο. Εξαιρετικά ελαφρύ, διαπνέον με τεχνολογίες προστασίας του ποδιού όπως την ειδική τεχνολογία της Cradle για τους κραδασμούς και σε συνδυασμό με την Vibram σόλα αλλά και ανακλαστικά Logos μας προσφέρει επιπλέον ασφάλεια.



Casimir 27

Το Casimir είναι ένα κορυφαίο σακίδιο ιδανικό και απόλυτα ταιριαστό με την φιλοσοφία των πεζοπόρων καθώς είναι απόλυτα ελαφρύ. Παρέχει χαρακτηριστικά και δυνατότητες ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει σε κάθε είδους περιπέτεια σχεδιασμένο να αγκαλιάζει το σώμα με την εξαιρετική τεχνολογία της OPTIFIT ειδική για να κρατάει την πλάτη του σώματός μας. Η χωρητικότητά του στα 27 λίτρα και το το βάρος του στα 879g.



Men's Paseo Short

Ένα τεχνικό ιδανικό για πεζοπορία σορτς, το Paseo Short μας προσφέρει εξαιρετική απορροφητική απόδοση και σε συνδυασμό με την ιδιαίτερα ελαστική υφή του μας αφήνει να περιηγηθούμε στην φύση και στα τοπία της. Το συγκριτικό του πλεονέκτημα στις εξορμήσεις μας είναι ο δείκτης προστασίας που μας προσφέρει με UPF 50.



Κουνοπιέρα GEONET

Αυτοστήρικτη κουνοπιέρα - αντίσκηνο ενός ατόμου με εύκολο στήσιμο. Κατασκευασμένη από υψηλής πιστότητας υλικό με μάτια πολύ μικρής διαμέτρου, ικανά να κρατήσουν μακριά σκνίπες, κουνούπια και άλλα πετούμενα και έρποντα ζωύφια. Πολύ καλό γεωδαιτικό σχήμα με δυο μπανέλες αλουμινίου που εξασφαλίζουν αρκετό χώρο εσωτερικά και μικρό συνολικό βάρος. Επίσης διαθέτει αδιάβροχο πάτο και φερμουάρ εισόδου.

POLO CENTER

- Πατησίων 52 & Μετσόβου, Μουσείο Τηλ: 210 - 8256840
- Ζησιμοπούλου 62, Παλ. Φόληρο Τηλ: 210 - 9414020
- Λ. Ηρακλείου 375, Ν. Ηράκλειο Τηλ: 210 - 2815600

ΣΚΗΝΕΣ IGLOO evo 4 και IGLOO evo 6

Οι κλασικές σκηνές IGLOO της POLO επανέρχονται! Διατηρούν το κλασικό εξαγωνικό τους σχεδιασμό που προσφέρει ένα εξαιρετικά άνετο εσωτερικό χώρο για 4 ή 6 άτομα.

Κατασκευάζονται από ύφασμα Polycotton βάρους 80gr/m2 και σε αναλογία 60% Polyester - 40% Βαμβακερό, εξασφαλίζοντας έτσι μεγαλύτερη διαπνοή για χαμηλότερη θερμοκρασία στο εσωτερικό σε σχέση με τ' αντίσκηνα που χρησιμοποιούν απολύτως συνθετικά υφάσματα. Το προστατευόμενο εξωτερικό κάλυμμα είναι κατασκευασμένο από 190T Polyester με 2000mm αδιαβροχοποίηση και επίστρωση αλουμινίου για αντανάκλαση της ηλιακής ακτινοβολίας αφού διαθέτει προστασία UV30. Διαθέτουν πολύ μεγάλο προθάλαμο, το κλείσιμο του οποίου, μετατρέπεται εύκολα σε τέντα χάρις



στους δύο έξτρα ορθοστάτες. Έχουν δυο εισόδους που σε συνδυασμό με τα 4 μεγάλα πλαϊνά παράθυρα παρέχουν πολύ καλό εξαερισμό.

Η POLO σας δίνει την λύση.



POLO

Στοιχ. Ζωροπανίκου 62
11 Φιλαρχει, 1 Ν. 11564, Τηλ 210 9414020
Fax 210 9430188

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

NEOS

