

# Какво е SPF (Слънцезащитен фактор) и как да го разчитаме



Излагането на слънце в много отношения е полезно за здравето и е важно за правилното функциониране на организма, но с увеличаването на Ултравioletовата радиация (UV radiation) е от огромна важност излагането на слънце да става с повишено внимание и употреба на подходящ продукт за защита от вредните лъчи. Не забравяйте, че прекомерното припичане на слънце без фотопротектор крие сериозни рискове за Вашето здраве!

**Кой тип слънчеви лъчи е вреден за нашата кожа**

Ултравioletовата радиация се състои от три типа лъчи – UVA, UVB, UVC, които се различават по дължина на вълната, биологичната им активност и дълбочината на проникване в кожата. Докато лъчите UVC не водят до увреждане (изгаряне) на кожата или до ракови образувания, другите два типа: UVA и UVB могат а се отразят пагубно на организма ни, що се отнася до слънчево изгаряне и фотостареене.

- **UVA лъчите** са дълговълнови и представляват 95% от слънчевата радиация, достигаща до Земята. Те проникват до дълбоките слоеве на кожата и в продължение на години се е смятало, че играят огромна роля за преждевременното стареене и образуването на бръчки. Въпреки, че UVA лъчите са по-малко интензивни от UVB лъчи, те присъстват в слънчевия спектър през цялата година, през някои от месеците са дори много по-интензивни от UVB и имат свойството да проникват дори през стъклени прегради и през облаците. Последните проучвания показват, че последствията от тях са не по-малко негативни от тези на UVB лъчите, що се касае до злокачествените образувания, като те могат да предизвикат значителни клетъчни изменения в дълбоките слоеве на кожата (кератиноцитите в базалния слой на епидермиса), където се зараждат някои видове рак.
- **UVB лъчите** са със средна дължина на вълната и на тях се дължи слънчевото изгаряне, ускореното стареене на кожата, както и развитието на повечето форми на рак. Интензитета на този тип лъчи варира според сезона, географското местоположение и времето от денонощието. UVB лъчите не могат да проникват през стъкло.

Въпреки, че вредата, която UVA и UVB лъчите нанасят на кожата все още е обект на изследване, доказано е, че тяхната комбинация носи значителен риск от увреждане на кожата и може да доведе до необратими последици, като ракови заболявания и преждевременно стареене.

- **UVC лъчите** са най-къса дължина на вълната и тъй като се филтрират от озона в атмосферата, те не могат да достигнат до Земята – поради тази причина не представляват опасност за хората.

**SPF (Sunburn Protection Factor) – Фактор за предпазване от слънчево изгаряне (Слънцезащитен фактор)**

- **Как да разчитаме SPF.** Факторът за предпазване от слънчево изгаряне (SPF) показва теоретично времето, през което можете да останете изложени на слънце без да предизвикате слънчево изгаряне. Например продукт с SPF15 ще Ви позволи да се излагате на слънце 15 пъти по-дълго без да застрашите кожата си от изгаряне, отколкото, ако не използвате слънчева защита. **Пример:** Ако кожата Ви изгаря за 20 минути без фотопротектор, нанасянето на продукт с SPF15 ще увеличи това време 15 пъти, т.е. времето, през което няма да изгорите, се увеличава на 300 минути. До скоро SPF се отнасяше само за степента на предпазване от Ултравиолетовите В лъчи (UVB rays) и имаше големи различия между стандартите на отделните държави.



- **Европейски стандарт за SPF.** През 2009 г. е подписано споразумение между Colipa (Европейска Асоциация за Козметика, Тоалетни и Парфюмерийни изделия), регулиращите инстанции на Япония, Южна Африка за стандартизиране на SPF в козметичните изделия. Отчетено е увреждането, което UVA лъчите нанасят на кожата и се въвежда нов начин за преценка на SPF. Новият стандарт за означаване изисква степента на защита от UVA да представлява 1/3 от изписания върху продукта тотален SPF. **Пример:** Ако защитата срещу UVA има SPF 5, а защитата от UVB е SPF 30, тоталният SPF, означен върху продукта, трябва да бъде SPF 15, без значение на това, че реалната защита от UVB е по-голяма. На етикета на продукта трябва да е ясно означено, че той отговаря на изискванията за SPF/UVAPF, посредством изписването и ограждането с кръгче на буквите UVA ( диаметърът на кръгчето не трябва да бъде по-голям от височината на SPF номера. Повече информация на Английски език може да намерите [тук](#).



- **Американски стандарт за SPF.** FDA (Американската Администрация за Храните и Лекарствата) продължава да използва старите означения за измерване на SPF, но от Юни, 2012 г. продуктите предлагани и защита от UVA, трябва да съдържат означение “Broad spectrum SPF” (Широкоспектърен Фактор за предпазване от слънчево изгаряне). Повече информация на Английски език може да намерите [тук](#).

#### До колко да се доверим на SPF

На практика, освен продуктите за защита от вредните слънчеви лъчи, съществуват множество странични фактори, които оказват влияние на степента на защита от слънцето. Някои Фотопротектори могат да бъдат измити частично или напълно при къпане или при изпотяване, неравномерното или недостатъчното нанасяне на слънцезащитния продукт може да остави участъци от кожата Ви с намалена защита или дори незащитени, а употребата на някои антибиотици или продукти, деривати на Витамин А (като Ретинол, например), могат да доведат до завишаване на чувствителността на кожата към слънцето.

Не забравяйте и факта, че около обяд слънчевите лъчи са най-опасни! Хладният вятър много ефикасно може да замаскира силата на слънцето и да Ви подведе – внимавайте! Друг важен фактор, който трябва да се вземе под внимание е отразяването на слънчевите от някои повърхности, което увеличава силата на слънчевата радиация:

- **Сняг** – до 85%
- **Пясък** – до 17%
- **Вода** – до 5%

**За да се постигне максималната защита, която даден продукт предлага, без значение от неговия SPF, е необходимо той да се нанесе 15-30 минути преди излагането на слънце!** След това не пропускайте да го нанесете отново, в съответствие с указаниято на упаковката. Не всички Фотопротектори са водоустойчиви, така че внимателно прочетете листовката им и внимавайте, когато се къпете или се потите – може да се наложи да нанесете продукта отново в много по-кратък срок, от този, който означения SPF предлага.

#### Витамин D и използване на Фотопротектор


Тъй като синтеза на Витамин D, който е от изключителна важност за ключови процеси в нашия организъм, се извършва в кожата, при непрекъснато използване на Фотопротектор с висок фактор, е възможно този синтез да бъде нарушен и вашия организъм да не получава достатъчно за правилното си функциониране. Консултирайте

се с Вашият дерматолог има ли необходимост да приемате като добавка към дневния си режим препарати, съдържащи Витамин D. Дали Вашият организъм синтезира достатъчно Витамин D може да бъде определено със специфичен кръвен тест: 25-ОН (Двадесет и пет Хидрокси) Витамин D, който ще определи дали имате нужда от допълнителен прием на медикаменти. В никакъв случай не предприемайте прием на Витамин D без лекарско предписание – докато организъмът има механизъм за регулиране на количеството Витамин D, синтезирано чрез кожата, медикаментите с Витамин D могат да доведат до хипервитаминоза, която е опасна за организма.


Колко дълго можем да останем на слънце според типа кожа и Слънцезащитния фактор на продукта, който ползваме

Теоритичните таблички, които предоставяме по-долу, са предназначени само за ориентир – винаги вземайте под внимание и допълнителните фактори като сезон (през лятото интензивността на слънчевите лъчи е с около 33% по-висока), отразяващи повърхности, къпане, изпотяване, равномерно нанасяне на продукта, както и използваното количество Фотопротектор.


\*\*\*

Географска зона	Фототип	SPF 50		SPF 30		SPF 20	
		A*	A**	A*	A**	A*	A**
	I – II	6 h	153 h	453 h	452 h	152 h	301 h
	II – III	8 h	007 h	307 h	304 h	305 h	003 h
	III – IV	8 h	008 h	008 h	006 h	457 h	304 h
	VI	8 h	008 h	008 h	008 h	005 h	20

\*\*\*

Географска зона	Фототип	SPF 50		SPF 30		SPF 20	
		A*	A**	A*	A**	A*	A**
	I – II	5 h	002 h	453 h	001 h	452 h	001 h
	II – III	8 h	005 h	456 h	003 h	304 h	002 h
	III – IV	8 h	008 h	008 h	005 h	006 h	303 h
	VI	8 h	008 h	008 h	006 h	307 h	004 h

\*\*\*

Географска зона	Фототип	SPF 50		SPF 30		SPF 20	
		A*	A**	A*	A**	A*	A**
	I – II	3 h	001 h	451 h	451 h	101 h	450 h
	II – III	6 h	153 h	453 h	452 h	152 h	301 h
	III – IV	8 h	005 h	455 h	303 h	303 h	452 h
	VI	8 h	008 h	007 h	305 h	005 h	003 h

**Легенда:**

**Фототип** – Използвана е *Класификацията на типовете кожа по Фицпатрик*, която може да намерите *тук*.

**A\*** – Кожа, която е привикнала към излагане на слънце.

**A\*\*** – Кожа, която не е привикнала към излагане на слънце.