

Ce spun specialiștii

Nu stați la soare între 11.00 și 16.30!

Stim cu toții câte ceva despre cum să ne protejăm de soare. Foarte puțină lume pune însă în practică ceea ce știe și, de aceea, numărul pacienților de toate vârstele, cu arsuri solare, a crescut îngrijorător. Urmările pot fi cumplite și, pe principiul „mai bine previi decât să pătimesti”, cel mai bun lucru pe care îl avem de făcut este să ascultăm sfaturile specialiștilor și să le și urmăm. Dr. Pavelina Andrei, medic specialist dermatolog la Spitalul Universitar de Urgență București, subliniază, luni, într-o postare pe pagina de Facebook a SUUB, că în aceste zile cu temperaturi caniculare sunt necesare atât o hidratare corespunzătoare, cât și o protecție suplimentară a pielii. „În aceste zile cu temperaturi caniculare este bine ca, alături de o hidratare corespunzătoare (minimum doi litri de lichide pe zi), să vă protejați și pielea, mai ales dacă mergeți la plajă sau stați mult timp afară. Ultravioletele pot reprezenta un pericol pentru piele. Ce înseamnă UVB și UVA? Ultravioletele de tip B (UVB) le putem asocia cu Burn, arsura solară. Ultravioletele de tip B



ating maximul între orele 11,00 - 16,30 și dacă vă expuneți la soare în acel interval se produce arsura solară. Ultravioletele de tip A sunt răspunzătoare de foto-îmbătrânirea cutanată sau dermatohelioză și se manifestă prin riduri accentuate la vârsta adultă. Ambele tipuri de ultraviolete pot duce la cancere cutanate, cancere melanoame sau non-melanoame”, arată medicul.

Specialistul spune că pentru a proteja pielea de aceste agresiuni solare ale razelor ultraviolete trebuie să se aplice o cremă cu factor de protecție cât mai mare, 50 SPF, cu 20 de minute înainte de expunerea la soare și la fiecare două ore dacă se prelungeste expunerea.

Dr. Pavelina Andrei atenționează

asupra faptului că oamenii nu trebuie să stea la soare între orele 11,00 și 16,30, iar cei care totuși o fac să își aplice crema de protecție. Potrivit medicului, umbrela de plajă nu asigură o protecție completă, razele ultraviolete trecând prin aceasta și putând duce la arsuri solare. „În cazul în care se produce arsura solară sunt recomandate, în funcție de stadiul arsurii: antiinflamatoare

nesteroidiene, aplicarea de creme emoliente în funcție de stadiul arsurii și neapărat hidratare permanentă. Dacă arsura este mai puternică și afectează și dermul, cu siguranță trebuie să vă adresați unui medic”, transmite doctorul dermatolog.

Copiii cu vârste de până în șase luni nu trebuie expuși deloc la soare, precizează specialistul. „Peste șase luni puteți aplica creme cu factor de protecție, dar special adecvate pentru ei, care să conțină filtre minerale (dioxid de titan sau oxid de zinc), noncomedogene și hipoalergenice special concepute pentru pielea sensibilă a bebelușilor. Pe de altă parte, trebuie să știți că nicio cremă cu factor de protecție nu asigură protecție de 100%”, arată medicul.

Pe scurt.

Caniculă în următoarele zile, urmată de vreme răcoroasă

Meteorologii anunță, pentru primele zile ale acestei săptămâni, vreme caniculară în aproape toată țara, cu temperaturi ce ajung la 37 de grade, urmând ca, la mijlocul săptămânii, să se răcorească. Însă, începând de săptămâna viitoare, vremea se va încălzi din nou, anunță Administrația Națională de Meteorologie. În Dobrogea, valorile diurne vor scădea, de la o medie în jurul a 31 de grade la începutul săptămânii acesteia, spre 28 de grade în data de 17 august. Până în data de 20 august, nu vor fi modificări semnificative de la o zi la alta, urmând a se înregistra o medie a maximelor în jurul a 29 de grade. „După data de 20 august și până spre sfârșitul intervalului, maximele vor scădea ușor, astfel că media regională va fi de 27...28 de grade. Minimele vor urma un parcurs similar cu cel al maximelor, astfel că acestea vor scădea de la 20...21 de grade, în medie la începutul intervalului, până spre medii în jurul a 18 grade în data de 18 august, vor crește apoi spre 19...20 de grade în 21 august, pentru ca ulterior să scadă ușor spre 18 grade în medie până la sfârșitul intervalului de prognoză. Probabilitatea de apariție a ploilor va fi ridicată în datele de 15 și 16 august”, informează meteorologii.

JAGUAR E-PACE ELITE EDITION



OFERTĂ LIMITATĂ
35.900 EUR + TVA [42.721 EUR TVA INCLUS]

Exclusiv Auto

Strada Intrarea Mangaliei, nr. 78A, Constanța
0241 54 54 77
vanzari.jlr@exclusivauto.ro

jaguar-constanta.ro

THE ART OF PERFORMANCE

Consum l/100km pentru motorizarea 2,0 l Diesel 150CP, transmisie automat : 5,6 mediu / 6,5 urban / 5,1 extraurban.
Emisii CO2 147g/km. Mașina din imagine este cu titlu de prezentare.