

! Jó, ha tudjuk...

hogy a mértéktelen napozás (különösen déli órákban) számtalan veszéllyel járhat, így például:

- a bőr leégésével,
- a bőr korai öregedésével,
- napallergia kialakulásával,
- nagymértékű bőrleégés esetében a vérkeringés összeomlásával,
- a bőrrák kialakulásának lehetőségével.

A napvédő készítmények olyan olaj, tej, gél, vagy krém állagú kozmetikai termékek, amelyek a napfény emberi bőrre ártalmas sugarait elnyelik, szétszórják vagy visszaverik, ezáltal védik a bőrt a sugarak káros hatásaitól.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a napfény okozta bőrgyulladásért, „leégésért” és az ebből fakadó bőrpirosodásért (erythema) főként az UVB sugarak felelősek, de a bőrrák kockázat szempontjából is elsősorban ezek a sugarak jönnek számításba.



A bőr közvetlen barnulását az UVA sugarak eredményezik. Kockázatuk a bőrrák kialakulásában szintén nem elhanyagolható. Kisebb mértékű bőrpírt vagy bőrgyulladást okozhatnak, ezen kívül jelentős szerepük van a bőr korai öregedésének előidézésében.

Ahhoz, hogy egy fényvédő termék alkalmas legyen a napsugárzás okozta ártalmak megelőzésére, mind az UVB, mind az UVA sugarak ellen hatékony védelmet kell biztosítania.

! Jó, ha tudjuk...

hogy tökéletes 100%-os védelmet nyújtó fényvédő készítmény nem létezik. A gyulladást és a közvetlen barnulást okozó sugarak spektruma ugyanis részben átfedi egymást, ezért minden káros hatású sugárzást egyetlen fényvédő készítmény sem képes kiszűrni.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a napozószer fényvédő hatását, a termékcímkén feltüntetett faktorszám jelöli. Ez a szám egy viszonyszám, mely azt mutatja, hogy a napozószer használatával mennyivel hosszabb időt tölthetünk a napon



leégés nélkül, mint napozószer használata nélkül. Ha például bőrünk védelem nélkül a napon 10 percet képes leégés nélkül elviselni, akkor egy 12-es faktorszámú fényvédővel ez az idő 12 x 10 percre, azaz 2 órára növelhető.

A faktorszámok általában 4-től 30-ig terjednek, de ennél nagyobb, akár 60-as faktorszámú termékek is léteznek.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a faktorszám csak a bőrgyulladást okozó UVB sugarak elleni hatásra vonatkozik, az UVA sugarakkal szembeni védelemről nem ad tájékoztatást. A termékcímkén, a napvédő faktorszám mellett javasolt feltüntetni a fényvédő hatékonyságát jelző „alacsony”, „közepes”, „erős” és „rendkívül erős” kategória megnevezéseket. Ennek célja a termékek könnyebb összehasonlítása, a faktort jelző számok sokaságában.

Az ajánlás szerint a fényvédő készítmények címkéjén fel kell hívni a figyelmet a napozás okozta veszélyekre és figyelmeztető feliratokkal, képi vagy más megjelenítéssel tájékoztatni kell a fogyasztókat a túlzott napozás okozta kockázatokról.



NFH NEMZETI
FOGYASZTÓVÉDELMI
HATÓSÁG

! Jó, ha tudjuk...

hogy az adott faktorszámú napvédő készítmény hatékonysága és a termék helyes használata között szoros összefüggés van.

A faktor adott védelmi szintjének biztosítása szempontjából nem elhanyagolható az egyszeri alkalommal bőrre felvitt termék mennyisége, továbbá az sem, hogy a felhasznált napozószer milyen egyenletesen kerül a bőrre. Egy átlagos felnőtt test esetében egy-egy alkalommal 6 teáskanálnyi naptejet ajánlott használni, ami kb. 36 grammnak felel meg. Kevesebb mennyiségű (pl.: fele annyi) fényvédő termék használata esetén a védő hatás akár két-háromszor kisebbre is csökkenhet.

A naptejek és krémek vastagabb réteget képeznek a bőrön, egyenletes elosztásuk nehezebb, míg az olajok vékonyan kenhetők és jobban szétoszthatók, ezért gyermekek számára előnyösebbek.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a megfelelő hatékonyság biztosítása érdekében célszerű rendszeresen ismételni a fényvédő készítmény alkalmazását, különösen izzadás, fürdőzés vagy törülközés után. Ez még a nagy faktorszámú vagy „vízálló” feliratú készítmények esetében is ajánlott.

Ha nem akarunk lemondani a napsütés nyújtotta örömeiről, tegyünk meg minden óvintézkedést annak érdekében, hogy a lehető legbiztonságosabban élvezhessük előnyeiket.

JÓ, HA TUDJUK...



a fényvédő napozószerekről

NFH NEMZETI
FOGYASZTÓVÉDELMI
HATÓSÁG

1088 Budapest, József krt. 6.
Telefon: +36 1 459 4800
www.nfh.hu