

**ΣΕΥΠ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ**

**ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**Τμήμα Αισθητικής**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Θέμα: ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ**

**ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ**



**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΕΤΤΑ ΜΑΡΙΑ**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗ ΔΑΦΝΗ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2005**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή .....	4
2. ΗΛΙΟΣ .....	5
3. ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ .....	6
i. Ιδιότητες της UVA ακτινοβολίας .....	7
ii. Ιδιότητες της UVB ακτινοβολίας .....	8
iii. Ιδιότητες της UVC ακτινοβολίας .....	9
4. ΤΟ ΣΤΡΩΜΑ ΤΟΥ ΟΖΟΝΤΟΣ .....	10
5. ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΙΩΔΟΥΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ .....	13
6. ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ .....	15
7. Ο ΠΑΡΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΛΑΤΡΕΙΑΣ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ .....	16
8. ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ .....	17
A. Ηλιακό Έγκαυμα .....	18
B. Πρόωρη γήρανση του δέρματος – φωτογήρανση .....	19
Γ. Νόσοι του δέρματος – καρκινογένεση .....	21
-Τα παιδιά, το μελάνωμα και ο ήλιος .....	24
9. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΒΛΑΒΩΝ .....	26
α.. Αντιμετώπιση του ηλιακού εγκαύματος .....	26
β. Αντιμετώπιση της φωτογήρανσης .....	27
γ. Αντιμετώπιση του καρκίνου του δέρματος .....	29
δ. Πως αντιμετωπίζει η αισθητική τις ηλιακές βλάβες του δέρματος.....	30

10. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ .....	31
<i>A. Φυσικοί μηχανισμοί άμυνας του δέρματος</i> .....	31
<i>B. Εξωτερική φωτοπροστασία – αντηλιακά</i> .....	34
11. ΦΩΤΟΤΥΠΟΣ .....	38
12. ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ .....	39
13. ΜΑΥΡΙΣΜΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ .....	40
14. ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΗΛΙΟ .....	41
15. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ .....	42
16. ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΙΑ ΜΑΥΡΙΣΜΑ ΧΩΡΙΣ ΗΛΙΟ .....	44
17. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ .....	47
18. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΕΡΙΩΔΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ .....	49
19. ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	54
20. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	55

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας στον ανθρώπινο οργανισμό, δεν πρέπει να είναι θέμα που απασχολεί μόνο κατά τους καλοκαιρινούς μήνες καθώς οι αρνητικές επιδράσεις αφορούν συνήθως χρόνιες βλάβες.

Με το θέμα αυτό ασχολούνται κατά καιρούς, όλα τα Μ.Μ.Ε. φέρνοντας ειδικούς για να μας συνετίσουν, ή να κινδυνολογήσουν στη χειρότερη περίπτωση. Επίσης βλέπουμε και κάποιους “ειδικούς” που σπέρνουν φήμες πως η απόκτηση του μπρούτζινου χρώματος υποκινείται από τις εταιρείες καλλυντικών και μας διαβεβαιώνουν πως και το λευκό, κατάλευκο δέρμα δεν είναι άσχημο. Πού βρίσκεται η αλήθεια; Κινδυνολογούν οι επιστήμονες, ή τα πράγματα ... είναι σκούρα;

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως η άμεση επαφή με τη φύση ξεκουράζει, ανανεώνει και τονώνει, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Η επαφή με τη θάλασσα και με τις υπαίθριες ασχολίες αποτελούν εξαίρετη και ωφέλιμη σωματική άσκηση, μόνον εφόσον δε γίνονται υπερβολικά. Κάθε υπέρβαση αποτελεί κακουχία (stress) για τον οργανισμό, με δυσμενή άμεσα και απώτερα αποτελέσματα.

Εκείνο όμως που είναι ακατανόητο (και μάλλον ανόητο) είναι η σύγχυση της έννοιας των διακοπών με το μαύρισμα, που για ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού αποτελεί αυτοσκοπό που επιβάλλεται να πραγματοποιηθεί έναντι οποιουδήποτε τιμήματος ακόμη και της ανθρωποθυσίας με θύμα βέβαια τον εαυτό τους!

Παρακάτω θα ασχοληθούμε με την ηλιακή ακτινοβολία, τις ευεργετικές και τις δυσμενείς επιδράσεις του ήλιου στον οργανισμό, την αντιμετώπιση των αρνητικών αυτών επιδράσεων, την προστασία του δέρματος και τρόπους με τους οποίους αποκτούμε το πολυπόθητο μαύρισμα χωρίς να θέτουμε τον εαυτό μας σε κίνδυνο.