

BB EGUZKI-IZPIEK ERAGINDAKO ERREDURAK

Eguzkia biziarentzat ezinbestekoa bada ere, erradiazio ultramoreek gure larruazalean eragin ditzaketen ondorio kaltegarriez jabetu behar gara, zeren eta ozono-geruzaren narriadura gehikorrek gero eta eguzki-eritema, larruazalaren garaiz aurreko zahartzapen, larruazalaren minbizi eta begi-geixotasun gehiago baitago.

Prebentzioa da eguzki-erreduretarako tratamendurik onena. Eguzkitik babesteko kremak jartzerakoan, kontuan izan aholku hauek:

- Hautatu eguzkitik babesteko krema larruazal-motaren arabera. Galdetu farmazialariari.
- Jarri etxean, inoiz hondartzan edo igerilekuan, eguzkitan jarri baino 30 minutu lehenago, larruazal lehorrean.
- Krema nahikoa jarri behar da: babes-faktorea kalkulatzeko 2 mg/cm^2 produktu erabiltzen da; hala ere, hainbat ikerketaren arabera, ohiko aplikazioa $0,5-1,0 \text{ mg/cm}^2$ artean dabil. Horiek horrela, etiketan 15 babes-faktorea duen kremak, 3 eta 7 arteko babes-faktorea du benetan.
- Halaber, kontuan hartu behar da, krema modernoek uretan luze badiraute ere, hainbat aldiz jarri behar direla (2 orduz behin), eguzkitik luze babesteko.

Erreduren zantzu edo sintomarik agertzen bada, larruazala hidratatzeko krema edota konpresa hotzak erabiltzea gomendatzen da, eta mina arintzeko, analgesikoren bat, esaterako, parasetamol. Lesioak handiak badira, kontsultatu zure medikuari edo botikariari.

(Bilbo Eskualdeko farmazialariak)

