

**NJË BISEDË MË DOKTORESHË RUDINA THANASIN. SI TË MBROHEMI NGA RREZET E DIELLIT NË KËTË PERIUDHË. SI DUHEN PËRDORUR KREMRAT DHE CILAT JANË ORARET MË TË PËRSHTATSHME PËR T'U EKSPOZUAR NË DIELL: UJI ËSHTË SHUMË I NEVOJSHËM PËR LËKURËN. NËSE KENI MUNDËSI ZGJIDHNI DETIN**

# Të menduarit negativisht të plak më shpejt



## Entela Resuli

**B**regdeti është një nga vendet më të preferuara në këtë periudhë në vendin tonë. Duket sikur njerëzit mezi presin të zhyten në ujërat e kripur duke marrë kështu edhe rrezet e diellit të cilat i japin ngjyrë trupit tonë.

Vitet e fundit po flitet gjithmonë e më tepër për kujdesin që duhet të tregojmë ndaj lëkurës. Dielli aq sa i mirë është, edhe të dëmton, të plak lëkurën dhe të lë shenja të përrjetshme.

Ndaj, në këtë kohë na vijnë në ndihmë dermatologët, duke na dhënë këshilla se si të përfitojmë nga rrezet e diellit dhe se si të mbrohemi nga ato.

Sot në Dita kemi ftuar doktoreshë Rudina Thanasi.

Ajo na shpjegon se çfarë i ndodh trupit tonë kur nuk mbrohemi nga rrezet e dëmshme dhe si mund të mbrohemi për të marrë një ngjyrë të bukur dhe të shëndetshme.

Por jo vetëm dielli e dëmton lëkurën, por edhe stresi, mënyra e të ushqyerit, madje edhe mendimet e këqija që “mbajmë” në kokë.

Më poshtë një bisedë me Dr. Rudina Thanasin.

**-Doktoreshë Rudina, tashmë kemi hyrë në një stinë e cila na ekspozon ndaj rrezatimeve të forta të diellit. Sa të dëmshme janë këto rreze?**

Fatmirësisht jetojmë në një vend mesdhetar dhe bregdetar. Jemi gjatë gjithë vitit të ekspozuar ndaj diellit. Dielli është jetësor për organizmin tonë, vetëm meqenëse gjatë



*Për fëmijët e sapo lindur deri në 3 vjeç mundësisht të ekspozohen deri në orën 9:00 të mëngjesit dhe pas orës 18:00 pasdite. E rekomandueshme të respektohen këto orare edhe për fëmijët deri në 9 vjeç dhe të moshuarit. Për të rinjtë dhe të rriturit ekspozimi është i rekomanduar deri në 10-11 dhe pas orës 16:00-17:00 Megjithatë nëse jeni në bregdet dhe s'keni orën me vete është shumë e thjeshtë. Vëzhgoni hijen.*

verës intensifikohet ekspozimi dhe kohëzgjatja e ekspozimit në diell atëherë na takon të kemi më shumë kujdes.

Sidomos duhet të kemi kujdes në atë periudhë të ditës kur hija e trupit tonë është më e shkurtër se gjatësia reale e trupit. Këto janë orët në të cilat digjemi më kollaj, por edhe orët në të cilat UVA gjatësia e rrezeve të diellit të cilat krijojnë dëmtime në nivelin e ADN-së. Rreziku i parë është djegia, pastaj dehidratimi, intensifikim i rrudhave, plakje e përshpejtuar, melasma (njollat kafe), shenjat në lëkurë pas një dëmtimi apo pas aknes, cikatrice hipertrofike dhe ke-loide, toksicitet dhe më e rënda është kancer i lëkurës. Po ashtu ka shumë sëmundje të tjera të cilat përkeqësohen gjatë kësaj periudhe si hipertensioni, lupus, rozacea dhe të tjera si këto.

**- Si duhet të mbrohemi nga rrezet e diellit aq të dëshiruara në këtë kohë?**

Gjatë periudhës së verës ka prioritet hidratimi i vazhdueshëm, por edhe rritja e konsumimit të elektroliteve sepse bashkë me humbjen e ujit nëpërmjet rritjes së djersitjes humbim edhe elektrolit.

Konsumimi i frutave të kuqe, portokalli dhe jeshile. Dhe pa diskutim përdorimi i fotoprotektorit apo kremi mbrojtës nga dielli i vendosur në hije. Sidomos shumë rëndësi ka vendosja e kremi 30 minuta përpara ekspozimit dhe rivendosja çdo 2 orë.

Po ashtu nëse djersitemi apo hyjmë në det duhet ta rivendosim. Ka shumë rëndësi vendosja e mbrojtësit të diellit në hije nga 30 deri 10 minuta përpara ekspozimit dhe mënyra e vendosjes me tamponim në mënyrë homogjene, jo si çdo krem i zakonshëm ndryshe shkatërrohet filtri mbrojtës.

Duhet zvogëluar koha e ekspozimit në diell pas orës 11:00 deri në orën 17:00 në veçanti për fëmijët deri në 9 vjeç dhe për të moshuarit.

Rekomandoje të përdoren vazhdimisht edhe ujërat termal apo ujërat e luleve gjatë gjithë verës. Vendosja e tyre është shumë e lehtë me spraj, 25 cm larg lëkurës si vendoset parfumi.

Për ata persona që kanë puçra, rozace, lupus, fototoksicitet, alergji nga dielli apo njolla dielli, një krem mbrojtës vetëm me filtra kimik nuk mjafton. Për këta rekomandohet krem mbrojtës edhe me mbrojtje fizike, i ngjashëm me kremin pudër apo *make up* i trash, i vendosur po me tamponim në mënyrë homogjene, përpara ekspozimit në diell ashtu si dhe kremi mbrojtës i zakonshëm.

Duket paradoksale por gjatë verës rekomandohet mbulim sa më i madh fizik. Mundësisht mëngë të gjata dhe materiale sintetike si ato të rroba banjave. Po të shikoni rrobat e firmave të shtrenjta prej disa vitesh në koleksionet e verës ofrojnë bluza, këmisha fustane, dhe pantallona të gjata sintetike. E rëndësishme është edhe përdorimi i rrobave me ngjyrë sa më të çelët.

**-A na mbron kremi i diellit dhe sa?**

Ka shumë mite dhe konfuzion përreth aftësisë mbrojtëse të kremi të diellit. Po, kremi i diellit mbron dhe është i domosdoshëm gjatë gjithë verës edhe gjatë gjithë vitit. Por kremi i diellit mbron kryesisht në mënyrë të matshme ndaj UVB atyre rrezeve të cilat kryesisht shkaktojnë djegie lëkure dhe dehidratim por jo ndaj UVA rrezeve të cilat janë më agresive dhe shkaktojnë plakje e përshpejtuar, rrudha dhe kancer.

Tashmë ka shumë kremra mbrojtës të



Dr. Rudina Thanasi



**Ka shumë faktor të tjerë që ndikojnë në plakjen e lëkurës si përdorimi i kozmetike jo të duhur. Mos hidratimi i duhur. Ekspozimi ndaj substancave kimike helmuese. Faktori kryesor është stresi dhe sidomos aftësia e pamjaftueshme e trupit dhe psikikut për ta përballuar stresin e vogël të adoptimit të përditshëm.**

cilët kanë filtra UVA por ende nuk ofrojnë mbrojtje të mjaftueshme. Funkzioni kryesor i një kremi mbrojtës është të zgjas kohëzgjatjen e fillimit të skuqjes dhe djegies së lëkurës ndaj ekspozimit në diell.

Kjo në varësi të faktorit mbrojtës. Për shembull kremi mbrojtës me faktor 15 e shtyn me 15 minuta shfaqjen e skuqjes në lëkurë. Kremi me faktor 50 e shtyn me 50 minuta skuqjen etj..

Nuk ka asnjë krem mbrojtës, hije, rroba apo çadër e cila të mundet t'ju mbroje pas orës 11:00 deri në orën 17:00.

**-Cili është orari më i përshtatshëm për të marr rrezet e diellit?**

Për fëmijët e sapo lindur deri në 3 vjeç mundësisht të ekspozohen deri në orën 9:00 të mëngjesit dhe pas orës 18:00 pasdite. E rekomandueshme të respektohen këto orare edhe për fëmijët deri në 9 vjeç dhe të moshuarit.

Për të rinjtë dhe të rriturit ekspozimi është i rekomanduar deri në 10-11 dhe pas orës 16:00-17:00 Megjithatë nëse jeni në bregdet dhe s'keni orën me vete është shumë e thjeshtë. Vëzhgoni hijen. Nëse hija e objekteve apo e trupit tuaj është më e shkurtër se objekti i observuar atëherë ka ardhur koha të futeni në shtëpi.

**-Vetëm dielli është shkaktar i plakjes së lëkurës? A ka faktorë të tjerë që favorizojnë rrudhat?**

Ka shumë faktorë të tjerë që ndikojnë në

plakjen e lëkurës si përdorimi i kozmetike jo të duhur. Mos hidratimi i duhur. Ekspozimi ndaj substancave kimike helmuese. Faktori kryesor është stresi dhe sidomos aftësia e pamjaftueshme e trupit dhe psikikut për ta përballuar stresin e vogël të adoptimit të përditshëm. Mbipesha është tjetër faktor. Ushqim i jo i duhur dhe i pasur me nitrate, sheqer dhe brumëra.

**Përveç stresit, edhe gjumi ndikon, apo jo?**

Në 7 vitet e fundit gjithë studimet në fushën e mjekësisë konsiderojnë stresin dhe inflamacionin si shkaktarin kryesor të rënies së imunitetit dhe shfaqjes së çdo sëmundjeje. Stresi është një nga faktorët kryesor të shfaqjes se rrudhave në fytyrë, dehidratimit dhe plakjes së përsheptuar.

Ndërsa gjumi është ai moment shumë i rëndësishëm në jetën tonë që na jep shansin të ripërtërihem. Pa një gjumë që të çlodh nuk ka qetësi nuk ka shëndet. E rekomandueshme për shëndetin e lëkurës është të jemi në gjumë të thellë në orën 23:00 atëherë kur fillon rigjenerimi natyral i kolagenit. Por më shumë se sa sasia dhe orari i gjumit është i rëndësishëm cilësia e gjumit.

Një gjumë i mirë është ai në të cilin bie në shtrat i lodhur fizikisht dhe çohesh në mëngjes i çlodhur fizikisht, mendërisht dhe emocionalisht.

Dua të shtoj rezultate e një studimi përpara disa muajsh ku një prej autoreve është

fituesja e çmimit Nobel në 2016, ku theksohej se edhe i gjykuari i të tjerëve, bërja e thashethemeve keqdashëse dhe i menduari negativisht ishte një nga arsytet e plakjes më të shpejt dhe më shëmtuar. Siç duket edhe mënyra se si e perceptojmë botën dhe çfarë niveli koshience jemi ndikon në bukurin rininë dhe pasjen apo jo te rrudhave, jo vetëm faktorët fizik.

**-Nga ana tjetër, tregu është i mbushur me larës, sapunë, të cilët kanë shumë kimikate dhe shpesh njerëzit e kanë të vështirë të zgjedhin. Si duhet të veprojnë për të mos gabuar në zgjedhje?**

E thjeshtë. Çdo 45 ditë duhet të konsultoheni me një dermatolog për zgjedhjen e produkteve të duhura për kujdesin e lëkurës tuaj. Është mënyra më e saktë dhe e lirë në kohë të gjatë. Të gjitha produktet kozmetike mundet të jenë shumë të mira, por jo çdo produkt është i duhuri për ju dhe jo në çdo moment.

**-Uji i detit dhe uji i pishinës, si ndikojnë në lëkurë?**

Uji është shumë i nevojshëm për lëkurën. Nëse keni mundësi zgjidhni detin. Deti i pari. I dyti lumi, pastaj liqeni dhe në fund pishina.

**-Po për fëmijët si duhet të kujdesemi në këtë kohë?**

Mbrojtja e fëmijëve është shumë e rëndësishme, sepse rrezet e diellit të cilat sjellin ndryshim në ADN ndikojnë më fort tek ata

sepse trupi është në rritje dhe zhvillim të vazhdueshëm ndaj dhe ndryshimet mundet të jenë të përhershme. Sa i ekspozuar është fëmija në 3 vitet e para pastaj 5 deri në 9 vitet e para të jetës është vendimtare për gjithë jetën. Nëse është ruajtur ndaj ekspozimit të zgjatur dhe të dëmshëm gjatë 3 deri 9 viteve të para të jetës atëherë nuk do ketë probleme të vërteta nga ekspozimi në diell gjithë jetën.

Për fëmijët e sapo lindur dhe deri në 3 vjeç mundësisht të ekspozohen deri në orën 9 të mëngjesit dhe pas orës 18:00- 19:00 në pasdite. E rekomandueshme të respektohen këto orare edhe për fëmijët deri në 9 vjeç.

Të konsumohen shumë lëngje dhe të konsumohen lëngje të stinës me ngjyrë të kuqe , portokalli dhe jeshile të paktën 2 muaj përpara plazhit dhe gjatë plazhit. Të vishen me rroba sa më të çelura mundësisht të bardha, të mbulohen krahët dhe këmbët.

Mbrojtësi nga dielli specifik për fëmijët vendoset çdo 2 orë si tek të rriturit. Po ashtu nuk duhen neglizhuar veshët dhe zona rreth syve.

**-Cilat anë rastet më të shpeshta që vijnë për trajtim në klinikën tuaj, për sa i përket lëkurës?**

Rastet më të shpeshta në klinikën time gjatë periudhës së verës janë hidratimet me acid hialuronik për të përballuar më mirë ekspozimin në diell, mezolife për optimizimin e lëkurës. Të zakonshme gjatë periudhës së plazhit janë dermatitet apo fitofotodermatozat, aknea majorkë, rash kutanat. Parapërgatitja e lëkurës për mos shfaqjen e njollave kafe ( melasma).

Të shpeshta janë trajtimet e dobësimit trajtimi i celulitit, trajtimi i shenjave të çara të mishit (stria apo stretch mark).

Dhe pa diskutim më të kërkuarat janë injektimet Botox , filler me acid hialuronik, mezoterapi dhe mezolife për ndriçimin e shkëlqimin e lëkurës apo trajtimi i aknesë sepse të gjithë duan të duken të bukur gjatë pushimeve.

**-Po meshkujt, a kujdesen?**

Ka një interesim në rritje të meshkujve ndaj procedurave estetike dhe kujdesit për lëkurën në përgjithësi. Janë shumë rigoroz në ndjekjen e trajtimit. Si duket paraqitja nuk është e rëndësishme vetëm për femrat. Tashmë t'i drejtohen një dermatologu për t'u kujdesur për paraqitjen nuk është me një tabu as për meshkujt. Është pjesë domethënëse e zhvillimit social dhe kulturor të një shoqërie. Mos harrojmë se një nga matësit e zhvillimit shoqëror dhe kulturor të një vendi është sasia dhe cilësia e produkteve kozmetike të përdorura për frymë.