



Ghid de vară





Soarele, prieten sau dușman? Despre razele UV și alte povești de vară

Ai auzit de atâtea ori că radiația solară este periculoasă, însă e timpul să înțelegi cu adevărat în ce mod poate aceasta să îți afecteze sănătatea. Primele zile de vară ne scot din casă, ne invită la plimbări lungi prin parc și deja începem să visăm la vacanțe pe plajă. Însă, odată cu bucuria momentelor însorite, **începe și sezonul în care suntem cel mai expuși la razele UV.**

Radiațiile ultraviolete, UV-urile, așa cum le cunoaștem cu toții, sunt componentele principale ale luminii solare. Pe spectrul electromagnetic, lumina UV are lungimi de undă mai scurte decât lumina vizibilă, astfel încât acestea nu pot fi percepute de ochiul uman.



De reținut despre tipurile de radiații UV

În funcție de lungimea de undă, razele au fost clasificate în mai multe tipuri: **UVA, UVB și UVC.**



UVA

Sunt razele cu cea mai mare lungime de undă și constituie aproximativ 95% din radiațiile care ajung pe pământ. Ele sunt prezente tot timpul anului, astfel că oamenii sunt expuși permanent la UVA. Deși au o lungime de undă mare, nivelul lor de energie este relativ scăzut. Cu toate acestea, pătrund în profunzimea pielii și sunt adesea responsabile cu arsurile solare.

Efectul imediat al expunerii la radiații UVA? Bronzul acela rapid care ne dă un look estival. Pe termen lung, însă, efectele nu sunt atât de îmbucurătoare. Expunerea prelungită, neprotejată, este asociată cu îmbătrânirea prematură a pielii, dar și cu apariția cancerului de piele.



UVB

Cel de-al doilea tip de raze UV sunt UVB-urile, razele cu o lungime de undă mai mică, dar cu un nivel ridicat de energie.

UVB-urile sunt parțial absorbite de stratul de ozon, dar o parte din ele ajung pe pământ și sunt periculoase pentru sănătate. **Cercetările demonstrat că UVB-urile deteriorează ADN-ul**, fiind asociate cu majoritatea tipurilor de cancer de piele.

Sursele artificiale de radiații, precum patul de bronzat (solarul), combină ambele tipuri de UV, rapid și intens. Expunerea îndelungată, neprotejată sau cu protecție inefficientă, la razele UVB va duce în cele din urmă la apariția accelerată a ridurilor sau la afecțiuni mai grave.



UVC

Cea de-a treia categorie, **UVC-urile, sunt extrem de periculoase pentru mai multe forme de viață**, însă din fericire acestea nu ajung niciodată la sol, fiind filtrate de stratul de ozon, apărarea naturală a planetei.

Există însă și surse artificiale de UVC, așa cum sunt lanternele de sudură, becurile sterilizante sau lămpile cu mercur. Acestea însă sunt foarte periculoase pentru ochi și pot cauza leziuni și ulcerații pe corp.



Pielea, ochii, capul: le protejăm cu atenție

Vestea bună este că nu suntem lipsiti de apărare în fața pericolului nevăzut ce vine de la soare. **Cel mai important este să reținem că ferestrele și norii pot filtra doar razele UVB**, astfel că nu suntem niciodată cu adevărat la adăpost de UVA.

- **Așadar, începi prin a purta haine care să te protejeze.** Mânecele lungi, materialele vaporoză de culori deschise și pălăriile cu borul mare pot face o diferență notabilă. Apoi, nu uita de ochelarii de soare. Deși ai fi tentat să crezi că o lentilă închisă înseamnă protecție sporită, este o concepție greșită. Dimpotrivă, culoarea închisă duce la dilatarea pupilelor, astfel că ochii absorb mai multe radiații. Alege, în schimb, lentile polarizate, cu filtru mai mare de 2, cel puțin în sezonul cald, când sunt mai puțini nori.
- **Cea mai importantă măsură de protecție în fața razelor UV o reprezintă aplicarea cremelor de protecție, pe tot parcursul anului.** În capitolul următor îți vom oferi toate informațiile de care ai nevoie pentru a te proteja eficient, pe tine și pe cei dragi.
- Chiar dacă vei folosi toate mijloacele de protecție, este important să stai la umbră sau în interior între orele 10 și 16, când razele UV sunt puternice.



Vara e mai frumoasă când pielea este sănătoasă! Ce este SPF-ul și cum îl alegi pe cel potrivit

În zilele de vară, soarele nu este cel mai bun prieten al pielii, iar din dorința de a avea un bronz exotic sau pur și simplu din lipsa de informare, putem fi expuși unui real pericol din cauza radiațiilor.

Așa cum am povestit în capitolul anterior, produsele cu SPF sunt cea mai importantă armă de apărare pe care o avem în față razelor UV. Însă ce înseamnă, de fapt, un produs cu SPF și ce reprezintă numărul acela pe care îl vedem mereu pe loțiunile de protecție?

SPF, adică Solar Protection Factor, este o barieră care blochează trecerea razelor UV, astfel încât acestea nu mai sunt absorbite de piele. Valoarea factorului, adică numărul de pe etichete, indică de câte ori este redusă viteza de apariție a arsurilor solare, raportat la o piele pe care nu a fost aplicată protecție. Astfel, cu un SPF30 este de 30 de ori mai greu ca pielea să se înroșească, și arsurile apar mai greu, pe măsură ce factorul de protecție crește.

Este important să știi că factorul „standard” oferă protecție doar împotriva razelor UVB. Pentru a te asigura că pielea ta e cu adevărat în siguranță, ai grijă ca produsul pe care îl folosești să aibă mențiunea „spectru larg de protecție”, adică să conțină ingrediente care pot proteja și împotriva razelor UVA, sau pur și simplu un cerc ce înconjoară literele UVA, pe etichetă.



Există două tipuri de factor de protecție – descoperă care ți se potrivește

Când vorbim despre SPF, vorbim despre **două tipuri de ingrediente: fizice sau chimice.**



Produsele cu ingrediente fizice au filtre minerale. Modul lor de acțiune constă în blocarea și dispersarea razelor, înainte ca acestea să ajungă în piele. Filtrele minerale îmbracă pielea într-un strat protector și sunt considerate cele mai eficiente, datorită spectrului larg de radiații pe care îl acoperă. Sunt tolerate bine, nu irită și acționează imediat. Ca dezavantaje, putem menționa faptul că necesită aplicare frecventă, poate fi îndepărtat ușor la contactul cu apa sau transpirația și lasă un aspect albicios pe piele.



Produsele cu ingrediente chimice au filtre organice, adică absorb propriu-zis razele UV. SPF cu filtru chimic au o consistență mai ușoară și pot fi utilizate în combinație cu alte produse de îngrijire personală, cum ar fi fondul de ten. Spre deosebire de cele minerale, trebuie aplicate cu 20 de minute înainte de expunerea la soare și pot avea un efect ocluziv pentru persoanele care au acnee. Cu alte cuvinte, pot bloca porii, afectând astfel tenul acneic.



Tu știi ce SPF să folosești în funcție de tipul pielii?

Pigmentul numit melanină este cel care determină culoarea pielii, a ochilor și a părului, dar și cel care protejează natural de radiațiile UV. Acest lucru înseamnă că un nivel redus al acestui pigment se traduce printr-un efect nociv mai pronunțat al expunerii la soare.

Pielea foarte deschisă, cu un conținut scăzut de melanină, trebuie protejată cu un factor de protecție de minimum 50, fiind cea mai predispusă să absoarbă razele UV. Desigur, pielea cu tonuri deschise poate folosi un factor mai mic, în timp ce pielea foarte închisă poate fi protejată doar cu un SPF 15 sau 30.

Specialiștii recomandă să limităm expunerea directă la soare, mai ales în sezonul cald, în zilele în care sunt cei mai puțini nori. Te poți bucura de soare după-amiaza, când corpul poate absorbi în siguranță razele ultraviolete. Folosește informațiile din acest capitol pentru a-ți înțelege tenul și modul de funcționare al filtrelor UV (fizice și chimice), pentru a alege întotdeauna produsul potrivit nevoilor tale.

Dacă ai nevoie de puțin ajutor pentru a alege SPF-ul potrivit pentru tine, farmaciștii Dr. Max te așteaptă pentru a-ți oferi sfaturi și informații ce te vor ajuta să iei decizia potrivită!



Tot ce nu știai despre aplicarea corectă a SPF-ului. Cât produs aplicăm?

Ai ales SPF-ul care ți se potrivește? Acum este momentul să înveți cum să îl aplici pentru a beneficia de toate avantajele sale. Medicii dermatologi afirmă că aplicarea corespunzătoare a factorului de protecție este, de fapt, pasul cel mai important pentru a preveni atât apariția prematură a ridurilor, cât și bolile de piele asociate. Ba mai mult, aceștia susțin că bronzul acela uniform și de lungă durată se obține tot datorită unei aplicări corecte. Altminteri, tot ce vom obține va fi o piele roșie, care se cojește.

În primul rând, **medicii recomandă ca produsul cu SPF să facă parte din rutina zilnică de îngrijire.** Așadar, asigură-te că îl ai mereu la îndemână atunci când îți începi ritualul de înfrumusețare. Până la urmă, ce poate fi mai frumos decât o piele sănătoasă și tânără mai mult timp. **Se recomandă aplicarea produsului în fiecare dimineață, cu 20-30 de minute înainte să ieși din casă.**

Dacă totuși crezi că nu te poți organiza pentru a respecta această regulă, poți să alegi produse cu filtru chimic, pe care le aplici chiar înainte să te expui, fără timp de așteptare.

+ Cât produs aplicăm?

O minge de golf pentru tot corpul! Bineînțeles, dacă porți haine care te acoperă bine, cantitatea poate scădea. În principiu, o cantitate de aproximativ 30 de grame ar trebui să fie suficientă.

Un alt mod în care te poți asigura că ai folosit suficientă loțiune este să folosești metoda 2 grame/cm² sau două vârfuri de deget pentru fiecare segment al corpului. Pentru a proteja eficient zonele cele mai expuse - fața, umerii, pieptul și gâtul - imaginează-ți o jumătate de linguriță de cremă, iar aceea este cantitatea de care ai nevoie. Aplică produsul încet, prin tamponare, evitând să freci, pentru că există riscul să te iriți.

+ Nu pot să folosesc pur și simplu un fond de ten cu SPF?

Nici cremele normale, de zi, cu protecție SPF inclusă, nici alte produse de beauty cu SPF adăugat nu sunt eficiente împotriva radiațiilor UV. Ele sunt eficiente doar alături de orice loțiune specială cu filtru SPF, întrucât adaugă o barieră în plus.

În plus, dacă alegi să folosești doar o protecție superficială, vei avea tendința să omiți zone importante ale corpului, concentrându-te doar pe față. Nu uita că pentru a te proteja de arsuri și pentru a scădea riscul cancerului de piele, trebuie să aplici protecție UV pe toate segmentele corpului: față și gât, brațe, spate (superior și inferior), coapse, gambe și labele picioarelor. Insistă asupra genunchilor și coatelor, întrucât în acele zone pielea este mai deshidratată și mai predispusă la iritații.

Poate părea mai complicat, însă medicii dermatologi recomandă ca pe timp de vară să respectăm cu strictețe și responsabilitate ritualul de protecție a pielii. Ca ordine de aplicare, loțiunea de protecție solară se aplică imediat după crema hidratantă și cu 20 de minute înainte de produsele de make-up, pentru ca acestea să nu interfereze cu ingredientele active. Apoi, seara, în rutina de demachiere, se îndepărtează SPF-ul odată cu restul produselor. **Totodată, nu uita că după contactul cu razele UV, pielea are nevoie de o hidratare mai mare.** Alege să folosești produse special create pentru nevoile pielii după ce a fost expusă la soare.

Din lipsă de timp sau pur și simplu pentru că există alte treburi mai importante, multă lume are tendința de a sări peste acest proces riguros. Sperăm că informațiile din acest capitol te vor ajuta să privești acest pas ca pe ceva esențial, pentru care cu siguranță îți vei mulțumi mai târziu.

+ SPF pentru ten sensibil: cum alegi corect?

Persoanele cu ten sensibil ar trebui să aleagă produse de protecție solară cu formule blânde, hipoalergenice, fără parfum și fără alcool. Filtrele minerale sunt adesea mai bine tolerate de pielea sensibilă. Caută mențiunea „testat dermatologic” sau „pentru piele sensibilă” pe ambalaj.

+ SPF pentru ten uscat: cum alegi corect?

Pentru tenul uscat, optează pentru produse de protecție solară cu formule hidratante, care conțin ingrediente emoliente și umectante, cum ar fi acidul hialuronic, glicerina sau uleiurile vegetale. Ceramidele și aloe vera sunt alte exemple de ingrediente bune pentru tenul uscat. Texturile cremoase sau loțiunile sunt de obicei mai potrivite.

+ SPF pentru ten gras: cum alegi corect?

Dacă te confrunți cu exces de sebum și acnee, alege o cremă de protecție solară specială pentru tenul gras. Aceasta ar trebui să aibă o formulă fără ulei, non-comedogenă și să aibă un efect matifiant, pentru a controla sebumul fără a bloca porii. Ingrediente benefice includ niacinamida, zincul, ceaiul verde și cica (Centella Asiatica). Optează pentru formule ușoare.

+ SPF pentru ten mixt: cum alegi corect?

Pentru tenul mixt, adevărata provocare constă în a găsi o protecție solară care să hidrateze zonele uscate, dar și să țină sub control excesul de sebum. Soluția ideală este o formulă care echilibrează aceste două aspecte, una care să ofere hidratare fără a încălca zona T. Ingrediente precum acidul hialuronic, niacinamida, ceaiul verde și zincul pot fi de ajutor. Alege creme sau loțiuni cu textură lejeră.

+ Produse rezistente la apă vs. produse obișnuite

Produsele cu SPF rezistente la apă au o formulă specială, ce le permite să-și mențină eficacitatea chiar și după ce ai stat în apă sau ai transpirat, adică și pe pielea udă. Totuși, această rezistență nu este infinită și este necesară reaplicarea periodică pentru a menține protecția.

Produsele obișnuite, pe de altă parte, nu oferă această rezistență și trebuie reaplicate imediat după ce ai ieșit din apă sau dacă ai transpirat abundent.

Alege varianta potrivită în funcție de activitate, dar nu uita de reaplicarea regulată pentru o protecție solară optimă.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Sun Care Loțiune
SPF30, 200 ml**



+ Cât de des reaplicăm protecția solară?

Specialiștii insistă asupra frecvenței de reaplicare pe parcursul zilei. O dată la două ore ar trebui să reaplici produsul, mai ales dacă transpiri. Dacă știi că vei stă mult în exterior, poți alege să ai mereu cu tine un SPF sub formă de spray, pentru a-l putea aplica oricând cu ușurință, chiar și peste machiaj. Bineînțeles, înotul sau vântul grăbesc necesitatea de a reaplica factor de protecție.

Totodată, este bine să știi că **produsele cu rezistență la apă vor mai oferi protecție doar 30-40 de minute după ce ai ieșit din apă**. Există, însă, și variante care au mențiunea „rezistență superioară la apă”, care continuă să fie active până la 80 de minute după ce ai ieșit din apă.

Te așteptăm în farmaciile Dr. Max pentru a-ți spune mai multe despre diferitele tipuri de produse cu SPF și a te ajuta să le găsești pe cele care îți vor permite să te bucuri de vară fără grija radiațiilor UV!



Protecția solară pentru cei mici? Ghidul tău e chiar aici!

Orice mămică a auzit măcar o dată de la o bunică un discurs similar: „**Voi ați ieșit la soare când erați mici și uite că n-ați pățit nimic!**”.

Parțial, au și bunicile dreptatea lor. Dintotdeauna, soarele a fost considerat mai degrabă benefic pentru piele, decât periculos. Cu siguranță știm cu toții că pielea produce vitamina D atunci când este expusă la soare. Cu toate acestea, ceea ce părinții și bunicii noștri nu știu este că în ultimii ani, stratul de ozon, apărarea naturală a planetei, s-a subțiat mai mult și mai mult, transformând lumina solară într-un adevărat pericol pentru sănătatea oamenilor. Cu toate acestea, expunerea la soare rămâne un factor important pentru sănătatea copiilor (previne rahitismul, susține dezvoltarea sistemului imunitar, stimulează producția de vitamina D), cu condiția să fie realizată conform unor reguli stricte.

În primul rând, **sugarii de până la 6 luni nu trebuie să fie expuși deloc la soare**. Orice plimbare se va face seara sau dis-de-dimineată, înainte de ora 10, sau chiar înainte de ora 9, în zilele caniculare când soarele își intră în drepturi mai devreme.

Chiar și atunci, și cu atât mai mult în orice alt moment al zilei, dacă nu se poate evita expunerea, aceștia trebuie să beneficieze de protecție mecanică. Adică, protecție printr-o îmbrăcăminte corespunzătoare, care să acopere aproape toată pielea. **Materialele trebuie să fie naturale (bumbac, in, muselină, bambus), iar mânecile și pantalonii să fie lungi.** Nu uita că cei mici au o piele foarte deschisă la culoare și sensibilă, care se supraîncălzește și se poate arde foarte ușor.

Așa cum ți-am povestit în capitolele anterioare, melanina este cea care protejează pielea de razele UV, iar la bebeluși producția de melanină este foarte scăzută. Un alt motiv pentru care e importantă protecția mecanică și evitarea expunerii este și faptul că nu putem folosi crema cu protecție pentru sugari. **Pielea bebelușului nu poate metaboliza ingredientele chimice din loțiunile de protecție.**

Pentru bebelușii între 6 și 12 luni putem discuta deja despre produse cu rol de ecran solar. Chiar și așa, e important să fie evitată complet expunerea directă la soare între orele 10 și 16. Se păstrează aceleași reguli ca în cazul sugarilor, însă se pot folosi produse speciale de protecție, pentru bebeluși. Cremele trebuie să aibă filtre de protecție 30 sau 50. Acestea se aplică cu 20 de minute înainte de expunerea la soare, iar aplicarea trebuie reîmprospătată o dată la 2 ore, mai ales la plajă sau imediat după ieșirea din apă. Atât pentru bebeluși, cât și pentru copiii mai mari, până la 2-3 ani, se respectă aceleași reguli și se folosesc riguros pălăriile cu boruri cât mai largi și ochelari de soare.

+ De ce este esențial SPF-ul pentru copii: protecția lor este diferită de a adulților

După cum menționam mai sus, pielea copiilor este mult mai sensibilă decât cea a adulților - este mai subțire și produce mai puțină melanină, ceea ce o face mai susceptibilă la arsuri solare și la alte efecte nocive ale expunerii la radiațiile UV.

Expunerea la soare fără protecție adecvată în copilărie este un factor major de risc pentru cancerul de piele la vârsta adultă. O singură arsură solară severă cu vezicule în copilărie dublează șansele de melanom.



SPF pentru copii – cum alegem cel mai potrivit produs?

Alege produse de protecție solară special formulate pentru copii, cu un SPF ridicat (SPF 30 sau 50+), cu spectru larg (protecție împotriva UVA și UVB) și cu formule blânde, hipoalergenice, fără parfum și fără alcool. Filtrele minerale (cum ar fi oxidul de zinc sau dioxidul de titan) sunt adesea preferate pentru copii datorită faptului că este mai puțin probabil să irite pielea sensibilă a celor mici.

Testează mai întâi produsul, aplicând o cantitate mică pe o zonă mică a pielii.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Sun Care Cremă
pentru copii SPF50+, 50 ml**



+ Protecția solară pentru copii sub 3 ani: ce tip de SPF este recomandat

În cazul bebelușilor cu vârsta sub 6 luni, sunt recomandate în primul rând evitarea expunerii la soare și protecția mecanică, respectând regulile menționate anterior. Aceleași reguli rămân valabile și după vârsta de 6 luni, doar că acum poți folosi și un produs cu SPF potrivit pentru copii, care să îndeplinească criteriile menționate mai sus.

+ Cum aplici corect SPF-ul pe copii: zonele de care să nu uiți

Aplică protecția solară cu 30 de minute înainte de expunerea la soare, pe toate zonele expuse ale pielii, inclusiv față (cu excepția pleoapelor), urechi, gât, mâini și picioare. Nu uita de partea superioară a picioarelor și de spatele gâtului. Asigură-te că produsul este bine întins și nu a rămas nicio zonă neprotejată.



SPF în timpul activităților în aer liber: când trebuie reaplicat

Reaplică protecția solară la fiecare două ore, dacă cel mic nu transpiră foarte mult sau nu intră în apă. Este recomandată reaplicarea imediată după ieșirea din apă sau dacă copilul transpiră excesiv.

+ Este important ca SPF-ul să fie rezistent la apă când copiii se joacă în apă?

Da, este recomandat să folosești produse de protecție solară rezistente la apă atunci când copiii se joacă în apă sau transpiră mult. Totuși, nu uita că rezistența la apă nu este permanentă și reaplicarea este esențială.



Cum protejezi ochii copiilor în timpul verii: importanța ochelarilor de soare și protecția solară

Copiii, în special cei cu vârsta sub 10 ani, sunt deosebit de vulnerabili la efectele nocive ale radiațiilor UV asupra pielii și ochilor. Pielea pleoapelor și din jurul ochilor este mai delicată, iar cristalinul transparent al copiilor permite o penetrare mai mare a razelor solare, crescând riscul de probleme oculare grave, inclusiv cataractă și degenerescență maculară. **Deoarece efectele dăunătoare ale UV sunt cumulative, protecția timpurie previne afecțiuni oftalmice viitoare.**

După 6 luni, ochelarii de soare certificați CE, care blochează 100% UVA și UVB, sunt obligatorii în lumina puternică. Pentru copiii cu ochelari de vedere, lentilele heliomate sunt ideale. Optează pentru ochelari cu rame cu formă anatomică, care acoperă cât mai mult zona ochilor.

+ Copii mai mari și adolescenți

La copiii mai mari, care se joacă deja pe afară, e important să începem deja educarea cu privire la riscul expunerii neprotejate la soare. Mai ales la mare sau la piscină, copiii trebuie să înțeleagă faptul că pentru a evita leziuni serioase ale pielii, ne jucăm în apă sau stăm la plajă doar dimineața și după-amiaza. Specialiștii afirmă că riscul de apariție a cancerului de piele este mai mare dacă ai avut o arsură în copilărie.

În cazul adolescenților, apare dorința de a se bronză, pentru a avea un look mai interesant. În acest caz este foarte important să discutăm cu ei

și să le explicăm toate riscurile. Adolescenții nu sunt însă tocmai cei mai responsabili și riguroși când vine vorba de reguli, așa că cel mai bine ar fi să le oferim o alternativă sănătoasă: loțiunile autobronzante. Și cum este imposibil să îi obligăm pe adolescenți să nu iasă din casă ziua, pe timpul verii, trebuie să le amintim cu fiecare ocazie să se bronzeze responsabil, cu un factor de protecție adaptat pielii lor.

+ SPF pentru adolescenți: alegerea protecției corecte pentru pielea în schimbare

Adolescența este o perioadă de mari schimbări hormonale, care pot afecta semnificativ pielea. De la exces de sebum și acnee, până la sensibilitate crescută, pielea adolescenților are nevoi specifice, inclusiv în ceea ce privește protecția solară. Alegerea corectă a SPF-ului este esențială pentru a proteja pielea de efectele nocive ale razelor UV, fără a agrava problemele existente.

Ce trebuie să cauți într-un SPF pentru adolescenți:

- **Non-comedogen:** Pentru a evita blocarea porilor și apariția sau agravarea acneei.
- **Oil-free (fără ulei):** Va ajuta la controlul luciului și la prevenirea erupțiilor.
- **Textură ușoară:** Formulele fluide, gel sau spray sunt adesea preferate de adolescenți, deoarece se absorb rapid și nu lasă o senzație grea sau lipicioasă pe piele.
- **Spectru larg:** Asigură-te că SPF-ul protejează împotriva ambelor tipuri de radiații UV dăunătoare: UVA și UVB.
- **SPF 30 sau mai mare:** Pentru o protecție eficientă de zi cu zi, alege un SPF de cel puțin 30. Pentru expunere prelungită la soare, un SPF 50 este recomandat.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Sun Care Loțiune
pentru copii SPF50+, 200 ml**



+ Adolescenții și expunerea la soare: cum să-i înveți să aplice corect SPF-ul

- Începe prin a explica „de ce”-ul - adolescenții sunt mai receptivi la informații atunci când înțeleg impactul direct asupra lor. În loc să le vorbești doar despre cancerul de piele (care poate părea un concept îndepărtat), pune accent pe pielea sănătoasă și aspectul ei (ex: arsurile solare duc la îmbătrânirea prematură a pielii, pete pigmentare, riduri) și lookul lor (nimeni nu vrea piele roșie și dureroasă în pozele de vacanță).
- Învăță-i regulile de bază pentru aplicarea SPF-ului: SPF 30 sau mai mare (ideal zilnic, nu doar la plajă; aplicare cu 15-30 de minute înainte de expunere, reaplicare la fiecare 2 ore, sau după înot/ transpirație).
- Demonstrează cantitatea corectă – arată-le cât SPF trebuie aplicat pentru față și pentru corp.
- Explică zonele importante – subliniază necesitatea de a acoperi toate zonele expuse: față, gât, urechi, decolteu, dosul mâinilor și picioarelor. Nu uita de linia părului și de buze (există balsamuri de buze cu SPF).
- Utilizează memento-uri: sugerează să-și seteze alarme pe telefon pentru a le reaminti să reaplice SPF-ul, mai ales în zilele cu expunere prelungită la soare.

+ SPF și machiajul adolescenților: cum îl pot integra în rutina de îngrijire a tenului

Adolescenții pot folosi produse de machiaj cu SPF, dar este recomandat să aplice mai întâi un strat de protecție solară dedicată sub machiaj, peste crema hidratantă, și să aștepte cel puțin 5-10 minute înainte de a continua cu aplicarea celorlalte produse.

Există produse cu SPF sub formă de spray care pot fi folosite peste machiaj, pentru o reaplicare ușoară pe parcursul zilei. Nu uita să te asiguri că înțelege importanța demachierii corecte înainte de culcare.

Pentru persoanele care se confruntă cu afecțiuni cronice, interacțiunea cu soarele necesită o atenție sporită. Sensibilitatea pielii poate fi modificată de boală sau de tratamentele aferente, iar efectele căldurii și deshidratării pot exacerba anumite simptome.



Soarele și sănătatea persoanelor cu afecțiuni cronice

+ Importanța SPF-ului pentru persoanele cu afecțiuni cronice

Protecția solară devine o necesitate și mai stringentă pentru persoanele cu afecțiuni cronice. Anumite medicamente pot induce fotosensibilitate, crescând semnificativ riscul de arsuri solare și reacții cutanate neplăcute. De asemenea, unele afecțiuni pot afecta bariera cutanată, făcând pielea mai vulnerabilă la daunele provocate de radiațiile UV.

+ Nevoile pielii în cazul persoanelor cu afecțiuni cronice

Dincolo de acea sensibilitate crescută despre care vorbeam mai sus, pielea persoanelor cu afecțiuni cronice poate prezenta uscăciune, fragilitate sau o capacitate redusă de vindecare. Alegerea unui SPF adecvat trebuie să țină cont de aceste particularități.

Se recomandă, în general, produse cu spectru larg (protecție UVA și UVB), cu un factor de protecție solară ridicat, hipoalergenice, fără parfum și testate dermatologic. În funcție de afecțiune, pot fi necesare formule specifice, emoliente sau calmante.

Pe de o parte, expunerea prelungită la soare poate complica diabetul: inactivitatea crește glicemia, iar căldura intensifică absorbția insulinei, ceea ce crește riscul de hipoglicemie. Pe de altă parte, activitatea fizică la soare este benefică deoarece îmbunătățește sensibilitatea la insulină și starea de spirit.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Sun Care Loțiune
SPF50+, 200 ml**



Expunerea la soare și diabetul

Cu puțină atenție, te poți bucura pe deplin de soare chiar dacă ai diabet:

- monitorizează-ți cu atenție glicemia;
- hidratează-te corect;
- poartă mâneci lungi, pantaloni largi, pălărie și ochelari de soare cu protecție UV 400;

- aplică produse cu cel puțin SPF 30 pe zonele expuse (inclusiv pe tălpi și degetele de la picioare) cu 15-30 minute înainte de expunere și reaplică la fiecare două ore sau după ce ieși din apă;
- evită expunerea la soare în orele de vârf;
- protejează-ți picioarele cu încălțăminte (șlapi, sandale, pantofi) pe suprafețe fierbinți; evită să mergi desculț și verifică-ți picioarele regulat;
- nu expune insulina sau alte medicamente la soare direct sau la căldură excesivă.

Expunerea la soare și afecțiunile cardiovasculare



Expunerea corectă la soare poate fi benefică pentru pacienții cu boli cardiovasculare, dar, în același timp, trebuie ținut cont de faptul că temperaturile ridicate reprezintă un factor de risc serios.

Stresul termic crește solicitarea asupra inimii, favorizează deshidratarea, formarea de cheaguri și dezechilibre electrolitice, agravând insuficiența cardiacă și crescând riscul de evenimente acute (sindrom coronarian acut, infarct miocardic, aritmii, accident vascular cerebral) și mortalitatea. Umiditatea ridicată combinată cu temperaturi crescute afectează tensiunea arterială și crește spitalizările.

În plus, multe medicamente folosite în tratamentul bolilor cardiovasculare afectează toleranța la căldură, reducând capacitatea de răcire a corpului prin transpirație, cresc sensibilitatea pielii la soare, favorizează deshidratarea și dezechilibrele electrolitice.

Măsuri de precauție pentru persoanele cu boli cardiovasculare:

- evită expunerea la soare în orele de vârf și respectă celelalte măsuri de protecție solară recomandate în general (îmbrăcăminte adecvată, utilizarea unui produs cu protecție solară ridicată ș.a.);
- hidratează-te corespunzător consumând suficiente lichide, chiar dacă nu simți sete;
- evită efortul fizic intens în timpul orelor călduroase;
- caută locuri umbroase și răcoroase;
- monitorizează-ți tensiunea arterială mai frecvent în perioadele caniculare;
- fii atent la simptome precum amețeli, palpitații, oboseală neobișnuită sau dificultăți de respirație și solicită asistență medicală dacă apar.



Probleme gastrointestinale comune în timpul verii

Vara, cu temperaturile sale ridicate și schimbările de stil de viață, poate crește riscul de probleme gastrointestinale. Unul dintre factorii de risc principali este deshidratarea. Pierderea crescută de lichide prin transpirație, combinată cu un aport insuficient, afectează procesele digestive, ducând adesea la constipație.

Toxiinfecțiile alimentare sunt, de asemenea, mai frecvente în timpul verii. Temperaturile calde favorizează multiplicarea rapidă a bacteriilor în alimente, în special în timpul picnicurilor și grătarelor unde mâncarea poate sta la temperaturi ridicate pentru perioade mai lungi. Simptomele tipice includ greață, vărsături, crampe abdominale și diaree.

Modificările dietetice pot contribui, de asemenea, la disconfortul gastrointestinal. Consumul crescut de fructe și legume este benefic datorită conținutului de fibre, dar o creștere bruscă fără o hidratare adecvată poate cauza probleme.

În timpul călătoriilor, ritmul normal al organismului este perturbat.

Schimbările de fus orar, sedentarismul din timpul transportului și alimentația diferită pot afecta tranzitul intestinal. Deshidratarea, cauzată de un aport redus de lichide pentru a evita opririle la toaletă, agravează situația.

Pentru a preveni aceste probleme, este esențială o hidratare adecvată, consumul de alimente proaspete și preparate igienic, evitarea expunerii prelungite a alimentelor la temperaturi ridicate și menținerea unei igiene riguroase. În timpul călătoriilor, se recomandă atenție la sursa de apă și alimente, precum și menținerea unui program regulat de mese și hidratare.

+ Expunerea la soare în cazul pacienților oncologici

Expunerea la soare reprezintă o preocupare importantă pentru pacienții oncologici, având în vedere riscurile specifice și sensibilitatea crescută a pielii asociată adesea cu tratamentele. În general, pacienții oncologici ar trebui să fie mult mai precauți în ceea ce privește expunerea la soare comparativ cu populația generală.

Riscuri crescute pentru pacienții oncologici:

- sensibilitatea pielii indusă de tratament: chimioterapia, radioterapia și alte tratamente pentru cancer pot face pielea mai sensibilă la arsurile solare, erupții cutanate, uscăciune și hiperpigmentare; radioterapia, în special, poate lăsa zone tratate extrem de sensibile chiar și ani după încheierea tratamentului;
- imunitate slăbită - multe tratamente oncologice suprimă sistemul imunitar, ceea ce poate reduce capacitatea organismului de a repara daunele cauzate de radiațiile UV și de a lupta împotriva dezvoltării cancerului de piele;
- risc crescut de cancer de piele - pacienții care au avut deja cancer prezintă un risc potențial mai mare de a dezvolta un al doilea tip de cancer, inclusiv cancer de piele;

- oboseala și starea generală - pacienții oncologici pot experimenta oboseală, ceea ce poate face mai dificilă aplicarea consecventă a măsurilor de protecție solară.

Recomandări pentru pacienții oncologici în ceea ce privește expunerea la soare:

- evită să ieși afară în orele de vârf;
- încearcă să stai la umbră, poartă haine lejere care acoperă pielea, pălărie cu boruri largi și ochelari de soare;
- folosește constant cremă cu SPF ridicat, reaplicând-o regulat, inclusiv pe față și urechi;
- hidratează-te chiar dacă nu simți sete și evită alcoolul; pentru activități intense, adaugă băuturi cu electroliți;
- fii atent la semnele de epuizare termică (greață, oboseală, sete) pentru a preveni insolația.

+ Consultă un medic specialist!

Pentru sfaturi personalizate legate de expunerea la soare și gestionarea adaptată a afecțiunii tale cronice, te încurajăm să consulți un medic specialist. Acesta îți poate oferi recomandări precise privind protecția solară, gestionarea simptomelor în timpul expunerii la căldură și monitorizarea stării tale generale. Nu ezita să discuți cu medicul tău curant sau cu un dermatolog pentru a te bucura de soare în siguranță.



Știi că viitoarele mămici au nevoie de o îngrijire specială? Expunerea la soare, riscuri și prevenție

Ești însărcinată? Felicitări! Te afli într-o perioadă minunată a vieții tale. Indiferent dacă ai o sarcină ușoară sau mai puțin confortabilă, îți promitem că îți vei aminti cu drag toată viața de această perioadă. Timp de 9 luni, porți în pântec o nouă viață și trebuie să ai de două ori mai multă grijă de tine.

Știm că lista de restricții culinare și de tot felul poate da peste cap o femeie, însă e important să te protejezi cu atenție, pe tine și pe miracolul care se creează cu ajutorul tău. Ei bine, dacă vara trecută stăteai la soare, beai un cocktail și mâncai sushi, **vara aceasta e mai important ca niciodată să eviți expunerea directă la soare în orele de vârf**, iar de lipsa de protecție UV nici nu se pune problema.

Riscurile principale? Deshidratare și supraîncălzire, apariția de pete pigmentare și pierderea de acid folic. Pe lângă acestea, există și un risc crescut de arsuri solare, întrucât pielea este mult mai sensibilă. **Arsurile solare pot afecta și fătul, fiind de multe ori însoțite de febră și insolație.** Este important să te protejezi chiar dacă nu știi sigur dacă ești însărcinată, pentru că arsurile solare au impact chiar și la implantarea embrionului și pot cauza defecte congenitale.

+ Mi-e cald, mi-e sete!

Da, în timpul sarcinii temperatura corpului e mai ridicată și multe femei se plâng că au bufeuri. Căldura puternică trebuie evitată, iar consumul regulat de apă este obligatoriu.

Supraîncălzirea, un termen de care îl vei tot auzi și ca gravidă, dar și ca mamă de nou-născut, este destul de periculoasă pentru mamă și copil.

Vara aceasta evită cât poți de mult să ieși la soare în mijlocul zilei. Dacă ai cumva drumuri obligatorii, programări la doctor sau alte treburi care nu pot fi amânate, stai cât de mult poți la umbră și poartă haine din materiale naturale, respirabile.

Într-o zi caniculară poți pierde până la un litru de apă, iar acest lucru este deosebit de periculos când ești gravidă. De la amețeli sau chiar lesin, până la pierderea sarcinii, orice e posibil atunci când te deshidratezi. Nu trebuie să te îngrijorezi, ci doar să fii responsabilă când vine vorba de hidratarea corespunzătoare.

+ Importanța acidului folic

Orice femeie însărcinată știe că primul lucru pe care l-a auzit din gura ginecologului a fost să înceapă imediat suplimentarea cu acid folic. Acidul folic are rol în producția de material genetic (ADN) și în alte funcții ale organismului, precum producerea de energie, reglarea sistemului nervos și este extrem de importante pentru făt, prevenind malformații congenitale. Există numeroase studii conform cărora expunerea la lumina solară directă blochează rezervele de acid folic. Un nivel redus de acid folic este ultimul lucru de care ai nevoie în timpul sarcinii, așa că asigură-te că ești protejată prin toate mijloacele.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Acid folic,
90 comprimate**



+ Ce e cu petele acestea pe tenul meu?

În sarcină, producția de melanină este crescută. Ai ghicit, acel pigment responsabil cu bronzul este acum în exces. Acest aspect duce la apariția unor pete maronii, în general pe față. Petele sunt destul de inestetice, însă poți fi liniștită, după sarcină vor dispărea de la sine. Expunerea la soare poate duce la agravarea acestor pete sau chiar la înmulțirea lor.

Expunerea la soare în perioada sarcinii



În timpul sarcinii, bucuria de a fi afară la soare trebuie temperată de precauție. Deși activitatea fizică moderată în aer liber este benefică, expunerea excesivă la soare vine cu anumite riscuri. Dincolo de cele general valabile (creșterea riscului de cancer de piele și îmbătrânire prematură a pielii), există, după cum văzut mai sus, și anumite riscuri specifice: arsuri solare, supraîncălzire, deshidratare, apariția de pete pigmentare și pierderea de acid folic.

Pentru a te bucura fără griji de căldura verii, **protecția solară riguroasă (cremă, haine, pălărie, ochelari) și evitarea expunerii prelungite la soare, în special în orele de vârf, sunt esențiale pe parcursul sarcinii.** Dacă ești informată și atentă, vei putea să te bucuri de vara aceasta alături de minunea din burtica ta, fără niciun risc.



Expunerea la soare în perioada alăptării

Expunerea moderată la soare în perioada alăptării poate aduce anumite beneficii, cum ar fi stimularea sintezei de vitamina D, esențială atât pentru mamă, cât și pentru bebeluș, îmbunătățirea stării de spirit și reglarea ritmului circadian.

Totuși, prea mult soare te poate deshidrata, supraîncălzi și îți poate face pielea mai sensibilă. De asemenea, expunerea la soare și căldură poate accentua congestia sânilor, o problemă frecventă în perioada alăptării, iar radiațiile UV pot usca pielea sensibilă a mameloanelor, crescând riscul de apariție a ragadelor, care pot fi dureroase în timpul alăptării.

Folosește cremă cu SPF 30+, haine și o pălărie pentru protecție și bea multă apă. Evită soarele puternic între 10 și 16 și ținere bebelușul la umbră, îmbrăcat și cu pălărie. Fii atentă la semnele de supraîncălzire. Bucură-te de soare, dar cu grijă pentru voi doi!

În perioada alăptării, este important să alegi produse de protecție solară care oferă siguranță atât pentru tine, cât și pentru bebeluș. Se recomandă să utilizezi creme cu filtre minerale în timpul alăptării, deoarece absorbția lor sistemică este minimă. Evită cremele cu filtre chimice și asigură-te că bebelușul nu ingerează crema de protecție solară.

Vino la Dr. Max pentru a beneficia de recomandări personalizate privind produsele cu SPF potrivite în timpul sarcinii și alăptării!



Arsurile solare, partea întunecată a expunerii la lumina UV

Lumina solară este esențială pentru viața pe pământ. Ea contribuie la asimilarea fosforului sau a calciului, precum și la înmagazinarea de vitamina D. Este un antidepresiv natural și are rol în dezvoltarea sistemului imunitar. Mai mult, cu expunere moderată și responsabilă, acneea poate fi ameliorată. Pentru a te bucura, însă, de toate beneficiile soarelui, trebuie să știi să te protejezi de pericolele permanente. Expunerea la soare, mai ales pe timp de vară (dar e important să reții că în orice anotimp, chiar și atunci când e înnorat), fără protecție aplicată corect, poate avea consecințe iremediabile.

Din fericire, arsura solară, cea mai des întâlnită consecință negativă expunerii, nu este iremediabilă. Trebuie doar să o înțelegi, să știi cum să acționezi și eventual să o previi pe viitor.

Arsurile solare sunt leziuni ale tegumentului. **Pielea se inflamează atunci când nu mai face față contactului cu razele UV și devine roșie, sensibilă și dureroasă**, iar ulterior poate apărea și prurit, odată cu descuamarea straturilor afectate. Totodată apare și senzația aceea de piele fierbinte și la câteva zile pot apărea și vezicule pline cu lichid. În cazurile mai grave, atunci când tipul de piele e mai predispus, sau atunci când expunerea e îndelungată, pot apărea și simptome precum durerea de cap, greață, oboseală și chiar febră.

Primul simptom, înroșirea pielii, se poate instala la 15 minute după expunere. Există însă numeroase cazuri în care arsura apare după o zi sau chiar două. În capitolul în care am vorbit despre riscurile expunerii la UV, am insistat asupra folosirii protecției pe toate părțile corpului. Arsurile pot apărea oriunde, nu doar pe față, piept, umeri și spate. Prima imagine care îți vine în minte când te gândești la arsuri solare este spatele acela roșu, după o zi în care ai adormit pe plajă. Acela este un caz extrem. În viața de zi cu zi, arsurile pot afecta urechile, buzele, scalpul.

+ Când este soarele cel mai periculos?

Când ai pielea deschisă, când te expui între orele 10 și 16, când ai activități în aer liber și nu ai haine care să acopere zonele expuse, când nu folosești loțiuni cu filtru UV, sau o folosești o singură dată, dimineața, omițând reaplicarea la interval de două ore. De asemenea, există anumite ingrediente din diferite medicamente care cresc fotosensibilitatea, cum ar fi tetraciclina, retinoizii, cortizolul. Sunt și anumite condiții medicale în care expunerea directă la soare poate fi mult mai periculoasă, așa cum este lupusul.

Cei care aleg să folosească bronzul artificial la solar trebuie să știe că se expun unui pericol cel puțin la fel de mare ca aceia care se bronzază la soare.

Arsurile solare pot fi diagnosticate în baza controlului medical și pot fi chiar și de gradul II sau III. Nu uita că altitudinea înaltă înseamnă UV-uri și mai periculoase, așa că dacă alegi să mergi pe munte vara sau iarna deopotrivă, aplică cu rigurozitate un filtru UV puternic.

**Recomandarea noastră:
Skinexpert by Dr. Max®
Ulei cu protecție solară,
200 ml**



+ Cum ne tratăm?

Compresele reci și dușurile reci sunt primele acțiuni pe care le putem face pentru a calma pielea.

Se administrează antiinflamatoare și analgezice la recomandarea medicului sau a farmacistului. Este important să păstrăm pielea curată, întrucât există riscul suprainfectării bacteriene a leziunilor cutanate.

Creștem aportul de lichide pentru că avem nevoie de extra hidratare și, desigur, limităm complet contactul zonei afectate cu razele UV.

Pentru tegument, în funcție de gradul arsurii, poți aplica geluri răcoroase cu aloe vera, unguent cu gălbenele, propolis, ulei de cocos, clasicul iaurt, castravete sau comprese de ceai (mușețelul este cel mai bun).

Atunci când alegem să ne expunem la soare, plecăm la drum cu două informații care de multe ori se bat cap în cap. Soarele e sănătos pentru piele, stimulând celebra vitamină D, pe de o parte, și soarele poate fi cu adevărat periculos, ducând la riduri, arsuri sau chiar cancer de piele. Ei bine, adevărul este undeva la mijloc. Expunerea moderată, controlată și protejată, la orele la care radiațiile nu sunt atât de periculoase, este benefică pentru sănătatea pielii. Orice altă variantă poate avea consecințe neplăcute atât pe termen scurt, cât și în viitor.

+ Cum să îngrijești pielea arsă de soare: produse și soluții recomandate

Pentru îngrijirea pielii arse de soare, se recomandă utilizarea de:

- creme cu hidrocortizon - pot ajuta la reducerea inflamației și a mâncărimii;
- produse cu pantenol - pantenolul are proprietăți calmante și ajută la regenerarea pielii;
- geluri sau loțiuni „after-sun” specifice - sunt formulate special pentru a calma și hidrata pielea după expunerea la soare; de obicei, conțin ingrediente precum aloe vera, vitamina E și alți antioxidanți;
- creme și loțiuni hidratante fără parfum - după ce senzația de arsură acută se diminuează, este esențială hidratarea intensă a pielii pentru a ajuta la refacerea barierei cutanate; alege produse fără parfum, coloranți sau alți iritanți potențiali; ingrediente precum ceramidele, acidul hialuronic și glicerina sunt benefice.

Produse recomandate pentru arsuri solare din farmaciile Dr. Max:

**Dr. Max
Panthenol gel,
100 ml –**
cu pantenol,
acid hialuronic
și vitamina E în



**Dr. Max Panthenol,
150 ml –** spray
calmant pe baza de
pantenol, ușor de
utilizat.



Sfaturi suplimentare pentru îngrijirea pielii arse de soare:

- evită să spargi bășicile - acestea protejează pielea de infecții; dacă se sparg singure, acoperă zona cu un pansament steril;
- poartă haine largi și din materiale naturale - hainele strâmte sau din materiale sintetice pot irita pielea sensibilă;
- continuă să aplici protecție solară - chiar și după ce arsurile se vindecă, pielea rămâne mai sensibilă la soare;
- monitorizează simptomele - dacă arsurile sunt severe, acoperă o suprafață mare a corpului, apar febră, frisoane, dureri intense sau semne de infecție (puroi, roșeață accentuată, umflături), consultă imediat un medic.

Pentru mai multe sfaturi privind îngrijirea pielii arse de soare, te așteptăm în farmaciile Dr. Max. Farmaciștii noștri îți stau la dispoziție pentru a-ți oferi recomandări personalizate de produse și soluții care îți vor ajuta pielea să se vindece cât mai repede.



Arsurile solare la copii: cum să le tratezi corect

Arsurile solare la copii necesită o atenție deosebită, deoarece pielea lor este mai sensibilă și se poate arde mult mai ușor decât cea a adulților. Tratamentul corect este esențial pentru a le calma disconfortul și pentru a preveni complicațiile. Iată pașii și recomandările pentru a trata corect arsurile solare la copii:

Imediat după expunerea la soare și observarea roșeții:

- îndepărtează copilul de soare (du-l într-un loc umbros sau în interior);
- aplică comprese reci pe zonele afectate timp de 10-15 minute;
- aplică o loțiune sau un gel răcoritor special pentru arsuri solare;
- administrează lichide pentru a preveni deshidratarea.

În zilele următoare:

- continuă să aplici loțiuni hidratante;
- evită expunerea suplimentară la soare;
- nu sparge bășicile;
- administrează medicamente pentru durere și febră (dacă este cazul) - consultă medicul pediatru sau farmacistul pentru recomandări;
- monitorizează starea copilului și consultă imediat un medic dacă apar semne de infecție sau deshidratare ori alte simptome îngrijorătoare.

Când să consulți un medic pediatru:

- arsuri solare severe, cu bășici extinse;
- durere intensă care nu se ameliorează cu medicamente;

- semne de infecție (roșeață accentuată, umflături, puroi, febră);
- semne de deshidratare (urinare rară, gură uscată, letargie);
- copilul este foarte mic (sub 1 an);
- copilul are alte afecțiuni.

Ce NU trebuie să faci:

- nu aplica gheață direct pe piele;
- nu aplica medicamente topice (creme cu antibiotice, anestezice locale) fără recomandarea medicului;
- nu freca pielea arsă;
- nu expune copilul la soare în timpul vindecării.

+ Arsurile solare în timpul sarcinii: ce trebuie să știe viitoarele mămici

Am văzut mai sus că pielea este mult mai sensibilă în timpul sarcinii și că riscul de producere a unei arsuri solare este mai ridicat.

Dacă totuși te-ai ales cu o arsură solară, trebuie să știi că multe dintre măsurile de prim ajutor potrivite în astfel de cazuri sunt similare cu cele deja menționate, dar este esențial să fii precaută în privința produselor utilizate. Evită loțiunile pe bază de lidocaină, întrucât au contraindicație în sarcină. Alege, în schimb, un produs pe bază de aloe vera, cu ingrediente naturale.

Consultă medicul pentru a evalua severitatea arsurii și pentru a primi recomandări de tratament sigure în timpul sarcinii.



Insolația – cum să nu punem în pericol frumusețea unei vacanțe

Știi cum e, atunci când ceva neplăcut se întâmplă într-o vacanță, amintirile și toate poveștile despre acea vacanță vor fi despre despre asta. Insolația este unul dintre cele mai des întâlnite incidente în vacanțele de vară. Furați de magia mării și a atmosferei de relaxare, suntem tentați să uităm de reguli și să petrecem mai mult timp decât ar trebui, expuși unui soare prea puternic.

Insolația, sau șocul termic, este o urgență medicală cauzată de supraîncălzirea organismului. Temperaturile mari duc la tulburarea sistemului de reglare a temperaturii corporale. Astfel, temperatura crește până la 40 de grade, devenind periculoasă pentru creier și alte organe precum inima, rinichii, mușchii. În cazul complicațiilor severe sau a vârstelor înaintate, ori atunci când există și alte condiții medicale cu risc, se poate ajunge chiar și la deces. E important să ai toate informațiile pentru a înțelege cu exactitate de ce e musai să ai grijă de tine în zilele caniculare.

În mod natural, la temperaturi care nu sunt extreme, corpul se autorăcește prin transpirație. De aceea, factorul cheie este hidratarea. În cazul deshidratării, organismului îi este imposibil să mai transpire pentru a elimina căldura prin evaporare. Acest lucru conduce inevitabil la creșterea accelerată a temperaturii corporale.

Ei bine, atunci când organismul nu poate avea pierderi de căldură suficient de rapide, iar temperatura externă este foarte ridicată, acesta intră într-un șoc termic, sau așa cum mai este numit, caloric. Cu cât mai lungă este expunerea și cu cât există mai multe cauze extra de creștere a temperaturii corporale - spre exemplu efort fizic fără pauză cu atât mai repede se instalează șocul.

+ Cum știu că am făcut insolație?

Fiind una dintre cele mai grave afecțiuni medicale cauzate de expunerea la soare, îți vei da seama imediat că ceva nu e în regulă, cu tine sau cu cineva drag.

Primele simptome caracteristice sunt febra și o stare generală de amețeală și confuzie.

Febra trece adesea de 40 de grade, iar în cazuri severe ajunge și la 46 sau mai mult. Există riscul ca persoana să nu perceapă ceea ce se întâmplă și să nu știe cât de mult i-a crescut temperatura corpului. Respirația devine rapidă, în încercarea corpului de a se regla termic. Transpirația lipsește, iar pulsul devine accelerat. Starea generală e de confuzie și amețeală. Migrena severă și pielea uscată și fierbinte sunt alte posibile simptome.

În cazurile grave apar convulsiile și pierderea conștienței. **Este important să acorzi primul ajutor dacă observi pe cineva care are oricare dintre simptomele de mai sus.** Sună imediat la salvare, ajută-l să ajungă la umbră, oferă-i lichide pe care să le bea cu înghițituri mici și desfă curele sau orice accesorii care pot împiedica fluxul sângelui. Același lucru este valabil și pentru tine, dacă nu te afli într-o situație severă. Dacă ai la îndemână gheață, așează-ți-o pe frunte, iar dacă poți să te scufunzi în apă rece, fie într-un pârau sau în cadă, fă-o imediat.

+ Mai bine să previi, decât să tratezi

Pentru a preveni insolația trebuie să respecti o conduită simplă, despre care am elaborat pe larg în conținutul acestui ghid. Expunerea la soare doar dimineața și după-amiaza, folosirea unei pălării cu bor mare și a unor haine din materiale răcoroase. Este important să înțelegi că și dacă soarele nu e puternic, dar temperaturile sunt foarte ridicate, riscul de insolație este mare, așa că petrece cât mai mult timp la umbră și în încăperi cu aer condiționat.

Ai grijă de tine și bucură-te de o vară fără incidente neplăcute!



Insolația la copii: simptome și recomandări

Copiii, în special cei mici, sunt mai vulnerabili la insolație. **Semnele de alarmă pot include:**

- febră peste 40°C;
- pielea fierbinte și roșie;
- crampe;
- oboseală;
- diaree;
- amețeală;
- durere de cap;
- probleme de coordonare;
- greață;
- vărsături;
- leșin;
- slăbiciune;
- ritm cardiac rapid;
- tensiune arterială scăzută;
- piele palidă;
- transpirație excesivă (apare în aproximativ 50% dintre cazuri).

Insolația severă se poate manifesta prin alterarea stării mentale (iritabilitate extremă, confuzie, halucinații).

Recomandări în caz de suspiciune de insolație la copii:

- sună imediat la 112;
- mută copilul într-un loc răcoros (umbră, aer condiționat);
- dezbracă copilul de hainele în exces;
- aplică comprese reci pe frunte, sub brațe și în zona inghinală;
- dacă este conștient, oferă-i lichide (apă, soluții de rehidratare); nu-l forța să bea dacă este confuz sau vomită;
- monitorizează atent starea copilului (respirația, nivelul de conștiență) până la sosirea ajutorului;
- dacă își pierde cunoștința, asigură-te că are căile respiratorii libere și pune-l în poziția de siguranță.





Poftă bună! Descoperă igiena alimentară în sezonul cald

Grătar în mijlocul naturii, picnic în parc sau o pizza pe plajă? Indiferent că alegi să mănânci afară sau în confortul casei tale, vara, alimentele pe care le consumi au nevoie de o îngrijire specială. Nu întâmplător, cele mai dese cazuri de toxiinfecție alimentară sunt raportate în sezonul cald.

Temperaturile ridicate și umiditatea favorizează înmulțirea bacteriilor, iar bucătăria este locul cel mai expus la risc. Carnea și fructele de mare sunt alimentele cele mai periculoase când vine vorba de infecția cu diferite bacterii. Fructele, legumele și lactatele nu sunt, însă, excluse.

Grija trebuie să înceapă încă din magazin. Verifică cu atenție termenul de valabilitate și încearcă să eviți alimentele care mai au puțin și expiră. Cel mai sigur este să cumperi alimente proaspete, pe care să le gătești și să le consumi cât mai repede. Atunci când te afli la cumpărături, acordă o atenție sporită și igienei spațiului în care sunt depozitate alimentele. Când pornești spre casă, încearcă să nu mai faci nicio oprire și alege un supermarket cât mai aproape de locuința ta. În mașină, chiar dacă folosești aerul condiționat, temperaturile nu sunt optime pentru păstrarea alimentelor, mai ales a cărnii.

Ai ajuns acasă cu alimentele cumpărate? **Cel mai bine e să te apuci de gătit cât mai repede.** Recomandarea este ca peștele și fructele de mare

să fie gătite imediat, în timp ce carnea poate să mai petreacă un timp scurt la frigider, la temperaturi foarte joase. Temperatura din frigider nu trebuie să depășească 5 grade Celsius, iar cea din congelator trebuie să fie între -15 și -18 grade.

Verifică des termostatul și reglează-l corespunzător. Totodată, ai grijă ca orice carne nepreparată termic să fie pe un raft separat și să nu se scurgă nimic din ea pe restul alimentelor. În ceea ce privește ouăle, aceste ar trebui să fie păstrate în cutiile de carton, iar brânzeturile în caserole speciale. Pentru o circulație bună a aerului, e bine ca vara să nu umplem prea tare frigiderul.

Înainte să te apuci de gătit, spală-te bine pe mâini, timp de aproximativ 20 de secunde. Dacă suferi de ceva contagios, nu atinge alimentele până când nu te vindeci complet. Altfel, microbii pot pătrunde în hrană pe care o gătești și pot ajunge apoi la membrii familiei.

Spală foarte bine fructele și legumele, iar carnea gătește-o complet, la temperaturi mai mari. Manevrea carnea rapid și încearcă să nu scoți alimentele prea des din frigider.

Pentru a evita ceea ce se numește „contaminare încrucișată”, spală foarte bine tocătoarele și alte suprafețe care intră în contact cu alimentele. Nu folosi același cuțit pentru mai multe tipuri de alimente și curăță bine chiuveta în care ai spălat carnea, înainte să o folosești pentru a spăla altceva. Cel mai bine este să eviți pe cât posibil să așezi alte alimente în locul în care ai spălat carnea crudă.



+ Ai gătit, ai mâncat, mare atenție la depozitat!

Imediat după ce ai terminat de mâncat, introdu alimentele înapoi în frigider. Chiar dacă te simți „plin” și ai tendința să mai zăbovești puțin la masă, e mai bine să o faci după ce toată hrana este în siguranță, în frigider. Maioneza, ketchupul și alte sosuri trebuie să fie și ele refrigerate imediat după consum. Este bine ca tot ce ai gătit să fie consumat rapid, în 3 zile, iar dacă nu vrei să irosești mâncarea, dar nici nu o poți mânca, pune-o la congelator. Pentru a evita această situație, e mai sigur să gătești puțin și des, măcar pe perioada verii.

+ Alimente de evitat vara

- Mâncărurile grele și grase: Prăjelile, tocănițele grase, mâncărurile cu sosuri grele, carnea roșie grasă, produsele de patiserie și fast-food și alte mâncăruri de acest tip sunt greu de digerat, sunt bogate în grăsimi și calorii, solicită mult sistemul digestiv și pot provoca disconfort abdominal.
- Alimentele foarte sărate: Sarea în exces favorizează retenția de apă și poate contribui la deshidratare dacă nu se consumă suficiente lichide. Snacksurile sărate (chipsuri, covrigei), mezelurile, murăturile în exces și alte alimente foarte sărate trebuie evitate sau consumate cu moderație.
- Băuturile care deshidratează: Alcoolul, cafeaua și băuturile energizante în exces nu sunt cea mai bună alegere când vine vorba de consumul de lichide pe timpul verii.
- Prăjiturile foarte dulci, bomboanele, ciocolata în exces: Pot provoca fluctuații ale glicemiei și nu ajută la hidratare. Înghețata este o opțiune populară, dar e bine să fie consumată cu moderație, preferând variantele pe bază de fructe sau iaurt.
- Alimentele cu risc crescut de alterare la căldură: Maioneza și salatele cu maioneză, produsele lactate nepasteurizate sau lăsate la soare/căldură, carnea și peștele ori fructele de mare insuficient gătite sau păstrate necorespunzător se pot altera foarte repede.
- Mâncărurile foarte picante: Pot provoca disconfort gastric sau pot accentua senzația de căldură.



Intoxicațiile alimentare în timpul verii: simptome și recomandări

Temperaturile ridicate din timpul verii creează un mediu propice pentru dezvoltarea bacteriilor în alimente, crescând astfel riscul de intoxicații alimentare.

Simptomele unei intoxicații alimentare pot varia de la ușoare la foarte severe și pot apărea de la câteva ore până la câteva zile după consumul alimentului contaminat.

Simptome generale ale intoxicațiilor alimentare:

- crampe abdominale;
- greață;
- vărsături;
- diaree;
- febră;
- dureri de cap.

Manifestări specifice în funcție de cauză:

► **Salmonella:**

- Simptome: Dureri de cap, febră, crampe abdominale, diaree, vărsături și greață.
- Debut: Între 6 și 72 de ore.
- Durată: 2 până la 5 zile.

► **Campylobacter:**

- Simptome: Febră, greață, crampe abdominale și diaree (uneori cu sânge).
- Debut: Între 2 și 5 zile.
- Durată: Aproximativ 5 zile.

► **Listeria:**

- Simptome: Dureri de cap, febră, oboseală, dureri musculare și articulare. Simptomele și complicațiile pot fi severe la anumite persoane.
- Debut: De la 3 zile până la 10 săptămâni.

► **E. coli:**

- Simptome: Diaree (adesea cu sânge), crampe abdominale.
- Debut: Între 2 și 10 zile.
- Durată: Aproximativ 1 săptămână.

► **Rotavirus:**

- Simptome: Simptome severe de gastroenterită sau asemănătoare gripei.
- Debut: Între 24 și 48 de ore.
- Durată: Până la 8 zile.

+ **Recomandări și alte informații utile**

Majoritatea cazurilor de intoxicație alimentară nu necesită atenție medicală.

Mergi la doctor dacă:

- faci parte dintr-un grup cu risc ridicat (femei însărcinate, persoane în vârstă, copii foarte mici, persoane cu sistem imunitar slăbit);
- ai simptome foarte severe;
- nu poți reține lichidele (bei și vomîți imediat) mai mult de o zi;
- simptomele durează mai mult de 3 zile;
- ai vărsături cu sânge sau mucus;
- ai scaune cu sânge sau mucus.



Bzzzzz, e sezonul înțepăturilor de insecte. Tot ce trebuie să știi ca să te protejezi

Ai simțit vreodată că vara lumea este a insectelor, iar noi doar trăim în ea? Serile târzii în grădină sunt întotdeauna acompaniate de zumzetul țântarilor, plimbările în natură pot trezi adevărate anxietăți de teama căpușelor, iar viespile și ploșnițele pot să strice și cea mai frumoasă vacanță pe malul apei. Majoritatea întâlnirilor noastre cu micile vietăți sunt doar inconfortabile și nu au consecințe grave. Există însă și situații când e nevoie de îngrijire medicală, iar acestea nu sunt rare deloc. Mai mult decât atât, unele insecte pot cauza alergii destul de serioase, iar altele sunt chiar purtătoare de viruși.

+ Să înțelegem cum funcționează înțepăturile și mușcăturile

Ce se întâmplă de fapt în corp atunci când suntem mușcați sau înțepați de o insectă? Când atacă (sau se apără), insectele eliberează la nivelul pielii

noastre tot felul de substanțe pe care organismul nu le recunoaște. În acel moment sistemul imunitar se activează secretând histamină și trimițând celule albe să se lupte cu substanța străină. Eliberarea histaminei are ca rezultat micile inflamații, pete, mâncărimi, care sunt în general inofensive, dar care pot rămâne pe piele până la o săptămână.

Mai jos te invităm să parcurgi un mic ghid care să te ajute să recunoști diferite înțepături sau mușcături. Atunci când ești părinte, grija este de două ori mai mare întrucât cei mici iubesc să se joace în iarbă sau să exploreze mediul, iar acest lucru poate fi cu adevărat periculos.

+ Mușcăturile de țânțari

Țânțarii au un motiv „serios” pentru care sunt atât de activi pe timpul verii. Bine de știut este că doar femelele speciei se hrănesc cu sânge, în timp ce masculii au un mod mai elegant de a-și procura hrană, ei consumând nectarul florilor. Femelele au nevoie de sânge uman sau animal pentru că acesta conține proteine importante pentru ele în perioada maturizării și depunerii ouălor. În timpul mușcăturii, țânțarul eliberează salivă ce conține diferite enzime și anticoagulanți, astfel ca sângele să poată fi extras în cavitatea bucală. În doar câteva secunde, sistemul imunitar reacționează la saliva țânțarului, iar acea reacție se traduce prin umflare, înroșire și senzație de mâncărime.

În general mușcăturile nu sunt periculoase, însă pot apărea reacții mai severe în cazul copiilor, persoanelor cu un sistem imunitar scăzut sau în cazul mușcăturii unei specii de țânțar cu care nu te-ai mai întâlnit. Febra, urticaria, noduli umflați sau înroșirea unei suprafețe mai mari sunt câteva dintre simptomele mai grave. Există însă și țânțari cu adevărat periculoși. Țânțarul Aedes (oamenii le mai spun și „tigrăși”) poate transmite virusul Zika, febra galbenă și alte boli tropicale.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Spray Repellent,
100 ml**



+ Albinele și viespile

Ambele pot fi găsite acolo unde există flori, dar viespile le place și apa. Cum faci diferența între o înțepătură de albină și una de viespe? Viespea e mult mai agresivă și poate înțepa de mai multe ori, în timp ce albină înțeapă o singură dată și își lasă acul acolo. Ambele ace sunt otrăvitoare iar veninul poate avea tot felul de consecințe, de la disconfort la reacții extreme. Zona se înroșește, uneori pielea se întărește, iar locul în care a rămas acul este fierbinte și dureros. Aceste simptome dispar la câteva ore, însă în cazul în care acestea persistă este bine să vă adresați unui medic. O reacție alergică severă, numită anafilaxie, poate pune viața în pericol. Umflarea gâtului și a limbii, scăderea bruscă a tensiunii, greață, amețeli, febră, dificultăți de respirație și chiar deces. Dacă te afli într-una dintre aceste situații sau constăți că cineva are o astfel de reacție, sună rapid la 112.

+ Cui îi e frică de păianjeni?

În general mușcăturile păianjenilor au ca reacție umflarea zonei sau urticaria. Dacă inflamația e mai severă, spălați rana și aplicați gheață. Dacă persistă, adresați-vă medicului pentru a vă recomanda un antihistaminic. În cazul în care păianjenul este veninos (în țara noastră există puține specii, precum văduva neagră europeană, tarantula românească sau păianjenul pustnic) consultați cât mai repede un medic.

+ Căpușa, pericolul din iarbă

Majoritatea căpușelor sunt inofensive, cu excepția situației în care ai o alergie la ele. O parte din aceste insecte sunt însă purtătoare ale unei bacterii ce poate să dea boala Lyme. Pentru a îndepărta căpușa, folosiți un kit de la farmacie, sau urmați următorii pași: prindeți căpușa la suprafața pielii, trageți în sus de cap aplicând presiune, evitând să o răsuțiți, verificați dacă ați îndepărtat-o pe toată și spălați zona cu apă și săpun. Păstrați insecta într-un recipient sigilat și mergeți la un laborator pentru a afla dacă era bolnavă.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Tick Away, 1 bucată**



+ Ploșnițe și purici

Mușcăturile acestor două insecte arată similar: umflături și mâncărime. În cazul în care nu aveți o alergie specială, acestea ar trebui să treacă rapid, fără consecințe pe termen lung. Este însă imposibil să scapi de ele fără un ajutor specializat. Ploșnițele se înmulțesc necontrolat, lăsând la maturitate 5 ouă pe zi, iar insecticidele aproape că nu pot face față acestor ouă.

Pentru a evita întâlnirea sau atacul insectelor pe timp de vară, poți să iei câteva măsuri de precauție. Evită parfumurile puternice și dulci, poartă haine în culori neutre, folosește produse speciale care se aplică pe piele și pune plase la toate geamurile.

+ Protejează-te pe tine și pe cei dragi

Dacă ai un animal de companie verifică-l mereu de purici și căpușe, iar dacă vezi o viespe sau albină, evită mișcările bruște. Mare atenție atunci când îți iei rufele de la uscat din curte sau de pe balcon, acestea pot avea păianjeni prin ele.

+ Alergii și reacții adverse la înțepăturile de insecte

Alergiile și reacțiile adverse la înțepăturile de insecte sunt probleme comune, mai ales în timpul sezonului cald când insectele sunt mai active. Este important să înțelegem diferența dintre o reacție relativ ușoară și o reacție alergică severă (anafilaxie), care pune viața în pericol.

Reacții alergice ușoare la înțepături de insecte:

- durere;
- roșeață;
- o umflare ușoară spre moderată;
- căldură locală;
- mâncărime.

Ce să faci:

- îndepărtează acul (dacă este cazul);
- spală zona cu apă și săpun;
- aplică o compresă rece pentru a reduce umflătura și durerea;
- ia un antihistaminic oral pentru a reduce mâncărimea (conform recomandării medicului sau farmacistului);
- aplică o cremă calmantă;
- în caz de durere, ia un analgezic.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Cremă calmantă cu
acetotartrat de aluminiu, 110 g**



Reacții alergice severe la înțepături de insecte:

- umflarea feței, gâtului sau a oricărei părți a gurii sau limbii;
- dificultăți de respirație;
- urticarie (o erupție roșie cu mâncărime care se extinde dincolo de locul înțepăturii);
- respirație șuierătoare sau dificultăți la înghițire;
- agitație și anxietate;
- puls rapid;
- amețeli sau o scădere bruscă a tensiunii arteriale;
- crampe stomacale;
- greață sau diaree.

Ce să faci:

- solicită tratament de urgență cât mai repede posibil;
- administrează imediat epinefrină (dacă există un auto-injector prescris);
- monitorizează respirația și pulsul până la sosirea ajutorului medical.



Norovirus. Tot ce trebuie să știi pentru a trata și preveni

Dacă nu ai auzit de norovirus, atunci cu siguranță ai auzit de gastroenterite. Acestea sunt cauzate de infecția cu norovirus, un virus extrem de contagios mai ales pe timp de vară. Norovirusul aparține familiei de viruși Caliciviridae. Alți „membri” din aceeași familie sunt responsabili cu hepatita E.

Norovirusul trăiește în alimente contaminate, pe suprafețe sau în apă, dar se poate transmite și prin contactul direct cu o persoană infectată. Totodată, dacă o persoană care are virusul manevrează anumite alimente, acestea vor fi contaminate. Norovirusul poate supraviețui atât la temperaturi foarte mari cât și la temperaturi foarte mici. Este foarte rezistent în timp, astfel că suprafețele sau ustensilele care au intrat în contact cu alimente sau persoane contaminate pot rămâne cu virusul activ până la câteva săptămâni. Cel mai mare factor de risc este aglomerația. În colectivități precum grădinițe, aziluri de bătrâni, piețe, cantine sau hoteluri, riscul e crescut.

Norovirusul debutează cu febră și diaree, vărsături și crampe abdominale. Febra nu este însă mare și nu ar trebui să fie un pericol. Mai pot apărea și dureri de cap sau musculare, iar starea generală este neplăcută.

Simptomele se manifestă între 24 și 72 de ore dar pot exista și cazuri în care persoanele sunt asimptomatice. Ele sunt însă contagioase.

Deși simptomele nu pun viața în pericol, există anumite categorii de pacienți pentru care norovirusul poate crea probleme serioase. Sugarii, copiii mici și vârstnicii se pot confrunta cu consecințe mai grave. Deshidratarea în urma diareei și a vărsăturilor poate cauza dezechilibre mari ale electrolitilor. În această situație, e importantă intervenția medicală rapidă.

+ Cum ne putem proteja?

Pentru o prevenție riguroasă e bine să se evite consumarea alimentelor din locuri aglomerate. Hrana de acasă trebuie consumată conform regulilor de igienă alimentară pe care le-am amintit în capitolul dedicat acestui subiect. Spălarea mâinilor timp de minim 20 de secunde e importantă mai ales când petrecem timp în locuri publice, cu trafic mare. Crustaceele sunt adesea contaminate așa că e important să le gătim foarte bine și să fim atenți la sursa din care le procurăm.

+ Diagnostic

Persoanele infectate pot afla dacă au virusul în urma unui control la medicul de familie, care poate stabili diagnosticul în baza consultației sau a probei de scaun. În cazul în care diagnosticul e pozitiv, pacientul primește un tratament pentru rehidratare și un antidiareic. Este important să se evite interacțiunea cu alte persoane și să se păstreze o igienă riguroasă a mâinilor.

+ Cum afectează copiii?

Copiii infectați cu norovirus prezintă de obicei greață, vărsături și diaree apoasă. Mai pot prezenta:

- dureri și crampe abdominale;
- febră;
- dureri de cap;
- dureri musculare;
- senzație de oboseală.

În general, copiii își revin complet în 2-3 zile (uneori poate dura mai mult la cei mici). Totuși, cazurile severe pot necesita vizita la urgențe.

Ce faci dacă suspectezi o infecție cu norovirus la copil:

- monitorizează atent simptomele - vărsăturile și diareea continue pot duce rapid la deshidratare;
- hidratează-l cu apă sau soluții speciale;
- sună pediatrul dacă nu reține lichide, ești îngrijorat sau are un sistem imunitar slăbit;
- asigură-te că nu intră în contact cu alte persoane pentru a nu răspândi virusul.

Cum ajuți copilul să se simtă mai bine:

- rehidratează-l - oferă sorbituri mici de băuturi cu electroliți, apă, supă sau suc de fructe diluat; evită laptele, băuturile pentru sportivi și cele zaharoase;
- oferă-i mâncare ușoară - când poate reține lichide, dă-i cantități mici de alimente ușor de digerat (fructe, legume, iaurt simplu, pâine integrală);
- lasă-l să se odihnească - somnul ajută la refacere.

După cel puțin 48 de ore fără vărsături și diaree și când poate controla scaunul (la bebeluși, când scaunul rămâne în scutec; la copiii mai mari, când nu mai au accidente și numărul scaunelor revine la normal), copilul poate reveni în colectivitate.



Hidratarea, cheia sănătății pe timp de vară. Descoperă cum poți combate și preveni deshidratarea

Știi deja că un stil de viață sănătos începe cu un consum optim de lichide, în special de apă. Corpul nostru este două treimi apă. Aceasta lubrifică pielea, ochii, articulațiile, este esențială în digestie și în funcționarea creierului. Ceea ce poate nu știi este că deshidratarea este o afecțiune care poate avea consecințe mai grave, mai ales în cazul unor categorii speciale de pacienți.

+ Ce se întâmplă în organism?

Deshidratarea are loc atunci când organismul pierde mai multe lichide decât primește, iar corpul nu mai are suficiente fluide necesare pentru îndeplinirea funcțiilor normale.

E important să facem diferența între deshidratarea moderată și cea severă, care este deja o condiție medicală. Deshidratarea moderată apare atunci când pur și simplu nu consumăm suficientă apă, transpirăm sau facem

efort. Cafeaua, ceaiurile cu cafeină, alcoolul și zahărul sunt de asemenea deshidratante, fiind diuretice. În aceste situații organismul nu ajunge la dezechilibre mari, atâta timp cât completăm rapid cu lichide.

Primele semne ale deshidratării ușoare sunt setea, gura uscată, lipsa producției de transpirație, durerea de cap și lipsa de energie. Constipația și urinarea rară, în cantități mici și de culoare galbui închis, sunt alți indicatori. Așadar, nu uita că mai ales vara sportul, efortul, alcoolul și cafeaua trebuie să fie întotdeaunaacompaniate de o sticlă de apă.

Există însă și situații mai grave. Diareea, vărsăturile, transpirația excesivă și anumite condiții medicale precum diabetul zaharat, insuficiența suprarenală, peritonita și altele pot duce la deshidratare severă.

Simptomele sunt atunci grave și pot include puls accelerat, respirație rapidă, ochi uscați, confuzie și chiar lesin.

În cazul copiilor mici, a vârstnicilor și a persoanelor cu alte condiții medicale, deshidratarea poate fi periculoasă și e important să contactăm medicul cât mai curând. Pentru cei mici, care nu ne pot spune că le e sete, urmărim semne precum plânsul fără lacrimi, scutece uscate, stare generală proastă și lipsa de energie. Ca și în cazul adulților, tratamentul implică săruri speciale, reglarea electroliților și hidratarea corespunzătoare în restul zilei.

Nu uita că pentru a te hidrata corect mai ales când deshidratarea deja s-a instalat, e important să bei apă cu înghițituri mici, des, și nu să „dai pe gât” o sticlă, întrucât aceasta ar pune o presiune suplimentară asupra rinichilor.

+ Cum fac să nu uit să beau apă?

Institutul American de Nutriție recomandă un aport de lichide de aproximativ 3 litri pentru bărbați, respectiv 2.2 litri pentru femei. Această cantitate corespunde cu aproximativ 1.31 ml/ kcal pentru bărbați, respectiv 1.2 ml/ kcal pentru femei. Ține apă într-un recipient și asigură-te că îl ai mereu la îndemână. Poți alege să folosești o aplicație care să-ți monitorizeze conținutul de lichide. Dacă pur și simplu nu îți place apa, adaugă puțină lămâie sau mentă, pentru un gust mai special. Vara, în zilele caniculare, lipsa consumului de apă poate duce la deshidratare severă și este asociată cu insolația.

Ce băuturi sunt recomandate și ce trebuie evitat?

Băuturi recomandate pentru hidratare vara:

- apă - este cea mai bună opțiune pentru hidratare, fără calorii sau adaosuri; poți adăuga felii de fructe (citrice, castraveți, fructe de pădure) sau ierburi aromatice (mentă, busuioc) pentru un gust mai plăcut;
- ceaiuri din plante reci - infuziile de mentă, mușețel, hibiscus sau alte plante sunt răcoritoare și pot avea beneficii suplimentare pentru sănătate; evită îndulcirea excesivă;
- sucuri naturale de fructe și legume diluate cu apă - oferă vitamine și minerale, dar conțin și zaharuri naturale, așa că diluarea este recomandată;
- limonadă sau alte băuturi pe bază de citrice făcute acasă - controlează cantitatea de zahăr adăugată;
- kefirul - are gust acrișor și răcoritor și este o sursă bună de probiotice și alți nutrienți importanți pentru sănătatea generală a organismului.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Ceai de mentă,
20 plicuri**



Băuturi de evitat pentru o hidratare optimă vara:

- băuturi carbogazoase cu zahăr - sunt bogate în calorii goale;
- sucuri de fructe și nectaruri din comerț - pot conține cantități mari de zahăr adăugat;
- băuturi energizante - de obicei, au un conținut ridicat de cofeină și zahăr;
- băuturi alcoolice - alcoolul are un efect diuretic, favorizând pierderea de lichide din organism și contribuind la deshidratare; dacă totuși consumi alcool, alternează cu apă;
- cafea în exces - cofeina are un efect diuretic ușor; consumă cafeaua cu moderație și asigură-te că bei suficientă apă.

Deshidratarea la copii



Copiii sunt mai vulnerabili la deshidratare decât adulții. Aceasta poate apărea mult mai repede și poate duce la complicații grave dacă nu se intervine prompt. Este important să știi care sunt semnele de alarmă, dar și ce să faci în astfel de situații.

Simptomele deshidratării la copii

Simptomele deshidratării pot varia în funcție de severitatea pierderii de lichide, dar și de vârsta copilului.

Simptome ale deshidratării la bebeluși și copii mici:

- sunt mai somnoroși și mai puțin jucăuși;
- sunt mai iritabili decât de obicei;
- fontanela (zona moale de pe cap) este înfundată;
- numărul de scutece ude a scăzut semnificativ;
- plâng fără lacrimi.

Simptome ale deshidratării la copiii mai mari:

- gură uscată sau buze crăpate;
- urină închisă la culoare sau concentrată;
- scăderea frecvenței urinării;
- piele înroșită sau piele care pare uscată sau caldă la atingere;
- durere de cap;
- amețeli, slăbiciune, somnolență sau senzație de leșin;
- iritabilitate;
- crampe musculare;
- confuzie.

+ Cum recunoști deshidratarea severă la copii?

Deshidratarea severă la copii este extrem de periculoasă și necesită intervenție medicală urgentă. Dacă observi că micuțul tău este neobișnuit de somnolent, nu-l poți trezi ușor sau pare complet lipsit de energie (letargic), mergi imediat la spital sau sună la 112! Lipsa lacrimilor, pielea cu nuanță albastruie și respirația rapidă sunt alte semne alarmante. Deshidratarea severă poate avea consecințe devastatoare: convulsii, comă, leziuni cerebrale ireversibile și, din păcate, chiar deces. Nu pierde nicio secundă!

+ Ce trebuie făcut în cazul deshidratării la copii?

Pentru a preveni înrăutățirea situației, este important să se intervină rapid. Se recomandă:

- administrarea de soluții de rehidratare orală pentru a ajuta la refacerea echilibrului hidric; în cazul bebelușilor alăptați, laptele matern este cel mai bun lichid pentru rehidratare;
- oferirea de lichide la intervale regulate (aproximativ 10 minute), în cantități foarte mici, pentru a permite absorbția eficientă și pentru a evita vărsăturile; alegeri bune sunt, de exemplu, supele limpezi și sucurile de fructe diluate cu apă;
- monitorizarea atentă a semnelor vitale;
- solicitarea de asistență medicală imediată în cazul apariției semnelor de deshidratare severă.

În cazurile severe de deshidratare, când copilul nu poate consuma lichide pe cale orală sau prezintă semne de dezechilibru electrolitic, este necesară administrarea de fluide intravenoase sub supravegherea medicilor.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max ORS Săruri de
rehidratare, 10 plicuri**





Să vorbim despre celulită. E normală? O putem combate? Află mai multe

Pielea cu aspect de coajă de portocală le dă mari bătăi de cap femeilor de peste 20 de ani. Voluptoase, atletice sau chiar subțirele, celulita pare că nu ține cont de tipologia de corp. De ce? Pentru că celulita nu are întotdeauna o legătură directă cu kilogramele. Celulita este o afecțiune a pielii, și nu a greutateii.

Mai exact, este o acumulare de depuneri de țesut adipos sub piele, acolo unde celulele subcutanate rețin lichid la nivelul țesutului. **Celulita nu este o boală, cel puțin în primele stadii, ci este o stare fiziologică cu care se confruntă aproximativ 80% dintre femei, conform specialiștilor.** Ca să înțelegi modalitatea prin care se formează, imaginează-ți că sub straturile superioare ale pielii tale se află niște mici „buzunărașe”, unde celulele de grăsime au spațiu pentru a crește. În timp, celulele de grăsime se măresc mai mult iar buzunărașele încep să se umfle, creând cunoscutele microdenivelări la nivelul pielii.

+ De ce apare celulita?

Ei bine, nimeni nu poate spune cu exactitate motivul pentru care o anumită femeie are celulită. Modificările sau dezechilibrele hormonale sunt principala cauză cu care este asociată. Și stilul de viață are un cuvânt de spus în apariția celulitei. Sedentarismul, fumatul, curele de slăbire sau îngrășare, îmbrăcămintea strâmtă și chiar băile prea fierbinți vor avea cu siguranță un impact asupra pielii și implicit a celulitei. Alcoolul și consumul de produse hipercalorice, pline de zahăr sau foarte procesate industrial, precum și stresul, fac diferența între o celulită aproape invizibilă și o coajă de portocală inestetică.

Și istoricul genetic este un factor important, însă asta nu înseamnă că dacă mama și bunica ta au avut, tu nu poți face nimic pentru a schimba această predispoziție. Există, așadar, factori hormonali, circulatorii, cauze ce țin de stilul de viață și uneori sunt și condiții medicale care reprezintă un factor de risc (cum este diabetul zaharat).

+ Există mai multe tipuri de celulită, dar și mai multe stadii

Celulita apare în general în zona coapselor, a feselor și a șoldurilor, însă poate fi prezentă și pe abdomen sau brațe. **Ca și tipologii, vorbim despre celulita adipoasă, apoasă (edematoasă), fibroasă și infecțioasă.** Celulita adipoasă este celulita comună, coaja de portocală, cauzată de grăsime depozitată local. Este o consecință mai ales a stilului de viață sedentar și a alimentației necorespunzătoare, astfel că se poate regla prin schimbarea stilului de viață cu unul sănătos. Celulita apoasă are legătură cu retenția de lichide și nu are legătură cu greutatea persoanei. Este dată de dezechilibrele hormonale și de circulația sangvină sau limfatică proastă. Masajele, drenajele și tratamentele hormonale sunt cele mai eficiente în cazul acestei tipologii.

Celulita fibroasă este dură, dureroasă, adâncă și inflamatorie. Tratamentul recomandat este mezoterapia. Cea din urmă, celulita infecțioasă nu este doar inestetică, ci este o condiție medicală cauzată de bacterii. Aceasta poate da febră, greață sau chiar inflamarea ganglionilor și necesită tratament medicamentos administrat de medicul specialist.

Din punct de vedere al stadiilor, celulita poate fi ușoară, medie, profundă sau gravă. În primul stadiu celulita se vede doar când pielea este ciupită,

iar în al doilea vorbim despre aspectul de coajă de portocală vizibil tot timpul. Celulita profundă are și zone afectate de mici noduli și gropițe, în timp ce cea gravă are un aspect foarte denivelat, cu noduli mari, și este ireversibilă.

+ Celulita și hormonii: ce legătură există între acestea

Estrogenul, insulina, norepinefrina, hormonii tiroidieni și prolactina coordonează mai multe mecanisme din corpul femeii, printre care și fluxul de sânge care ajunge în țesutul conjunctiv. Atunci când circulația e proastă, adică anumite zone sunt mai puțin oxigenate, producția de collagen scade, iar pielea își pierde fermitatea.

Tot hormonii, mai exact estrogenul, sunt responsabili cu cât de tare ajung să se mărească acele celule adipoase care ajung să umple buzunărașele subcutanate.



Cum scăpăm de ea?

În funcție de stadiu și de tipologie, intervențiile pot fi de mai multe feluri. Bineînțeles, niciun tratament nu poate funcționa dacă nu schimbăm în primul rând stilul de viață.

Alimentația hrănitoare și cât mai naturală, sportul regulat, reducerea consumului de zahăr, grăsime, cafea, alcool și țigări, alături de o hidratare consecventă, sunt pași fără de care nu se poate discuta despre vindecarea celulitei. Suplimentele naturiste, cremele anticelulitice, masajul anticelulitic și drenajul limfatic s-au dovedit a fi foarte eficiente dacă sunt practicate cu regularitate.

De asemenea, există foarte multe tipuri de terapii, mai mult sau mai puțin invazive. Terapia cu unde acustice, tratamentul cu laser, împachetări cu alge și endermologia sunt cele minim invazive. Subcizia (medicul dermatolog introduce sub piele un ac cu care sparge săculeții de grăsime), carboxiterapia (infuzarea sub piele cu CO₂) și liposucția fac parte din procedurile mai invazive.

Indiferent de cum alegi să lupți împotriva celulitei, amintește-ți să îți iubești corpul, să mănânci conștient și să pui pe primul loc sănătatea și nu aspectul estetic.

+ Mituri despre celulită: ce este adevărat și ce nu

Doar persoanele supraponderale au celulită.

FALS: Celulita poate afecta pe oricine, indiferent de numărul de kilograme. Distribuția grăsimii și structura țesutului conjunctiv sunt factori mai importanți decât greutatea corporală în apariția celulitei.

Celulita este cauzată de toxine.

FALS: Celulita este cauzată de o combinație complexă de factori, inclusiv genetica, hormonii, dieta și stilul de viață. Nu există dovezi științifice care să susțină ideea că toxinele joacă un rol semnificativ în apariția celulitei.

Bărbații nu fac celulită.

FALS: Deși este mult mai rară la bărbați, celulita poate apărea și la aceștia.

Cremele anticelulitice elimină complet celulita.

FALS: Majoritatea cremelor pot oferi o îmbunătățire temporară a aspectului pielii prin hidratare și stimularea circulației, dar nu penetrează suficient de adânc pentru a rezolva problema structurală a celulitei.

Bronzul ascunde celulita.

PARTIAL ADEVĂRAT: Bronzul poate face celulita mai puțin vizibilă, uniformizând nuanța pielii, dar nu tratează problema. În plus, expunerea excesivă la soare dăunează pielii pe termen lung.

Un stil de viață sănătos poate ajuta la reducerea aspectului celulitei.

ADEVĂRAT: O dietă echilibrată, hidratarea adecvată și exercițiile fizice regulate pot îmbunătăți circulația, tonifia musculatura și reduce grăsimea corporală, contribuind la un aspect mai neted al pielii.

Poți scăpa de celulită prin sport.

FALS: Sportul joacă un rol important în reducerea aspectului celulitei, dar este improbabil să o elimine complet.

Tratamentele non-invazive pot îmbunătăți aspectul celulitei.

ADEVĂRAT: Tehnologii precum masajul endermologic, radiofrecvența, ultrasunetele și laserul pot stimula circulația, drenajul limfatic și producția de colagen, reducând temporar aspectul celulitei. Sunt necesare ședințe regulate pentru menținerea rezultatelor.

Liposucția elimină celulita.

FALS: Liposucția elimină depozitele de grăsime, dar nu tratează problema în sine.



Ce mâncăm vara? Descoperă alimentația perfectă pentru zilele toride

Ne pregătim tot anul pentru „summer body” și, culmea, când plecăm în vacanță avem tendința de a încălca toate regulile. Atunci când plecăm peste hotare și consumăm alimente specifice zonei, e în regulă să ne facem toate poftele.

Odată ajunși acasă, e momentul să ne bucurăm de prospețimea fructelor și legumelor de sezon, ele fiind cea mai sănătoasă sursă de hrană pe timp de vară.

+ De ce contează ce mâncăm vara?

Canicula supune organismul la un efort în plus, iar menținerea hidratării optime e o adevărată provocare pentru corpul nostru. Hrana pe care o consumăm ar trebui să îndeplinească câteva condiții astfel încât aceasta să susțină eforturile corpului de a păstra echilibrul, și nu să le îngreuneze. Un alt motiv este că din cauza căldurii și a efortului fizic glicemia poate scădea, astfel că e important și cât de des mâncăm, nu doar ce consumăm.

Totodată, așa cum ai descoperit în capitolul dedicat igienei alimentare, vara anumite alimente pot deveni cu adevărat periculoase. Și dacă toate aceste motive obiective nu te-au convins, gândește-te că lunile acestea corpul te va da de gol pentru stilul tău de viață. Dacă îți dorești un corp armonios la plajă, este important să mănânci ceea ce îți face bine.

+ Când ai fost ultima oară la piață? Află ce să mănânci vara aceasta de pe tarabele colorate

Vara, pe tarabele din piață poți găsi aproape toate alimentele de care ai nevoie. Roșii proaspete, castraveți, ardei gras și vinete! Aceste legume sunt pline de nutrienți, iar consumate crude îți asigură un aport valoros de apă. Fructele precum căpșunile, pepenele galben și roșu, piersicile și nectarinele reprezintă gustările ideale între mese.

Dacă ești în vacanță la malul mării, consumă pește proaspăt, pescuit în aceeași zi, și doar în locuri în care ai mare încredere. Pentru sursă de proteine alege carne proaspătă și de preferat nu foarte grasă, pentru a nu îngreuna digestia. Iar pentru brânzeturi și ouă, e bine să găsești o sursă sigură de la localnici, pentru a te bucura de prospețime și naturalețe.

Dacă vrei ceva mai exotic, consumă nucă de cocos și bea apa din fruct. Sau poți încerca papaya, rodii și avocado, care sunt mai hrănitoare și pline de gust. Nu uita de nuci și cereale pentru un aport de grăsimi sănătoase și senzație de sațietate cu calorii mai puține.

Încearcă să mănânci mic dejun, prânz, cină și gustări, pentru a ține metabolismul activ și nu uita să te hidratezi foarte bine. Completează dieta sănătoasă cu mișcare în aer liber, de preferat dimineața sau seara, suplimente care să susțină tonusul și bineînțeles o stare de spirit relaxată.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Power Complex,
20 comprimate
efervescente**





Bălăceala responsabilă! Învăță cum să te protejezi de orice pericol, la bazin

Ce poate fi mai frumos decât o zi de vară petrecută la piscină, savurând un cocktail departe de griji. Pentru că știm cât de mult iubești astfel de momente, ți-am pregătit în rândurile următoare tot ce ai nevoie să știi pentru a fi mereu în siguranță atunci când mergi la bazin.

Trebuie să știi că piscinele publice pot fi o sursă de bacterii dacă nu iei toate măsurile de precauție. Apa din piscină este întotdeauna clorinată iar acest proces omoară mare parte a agenților patogeni, păstrând un mediu dezinfectat. Există însă unele bacterii sau fungi care sunt foarte greu de distrus, au o toleranță ridicată la substanțele folosite și pot rezista ore sau chiar zile în apă, până când sunt complet eliminate. Boli de piele, urechi sau ochi, afecțiuni gastrointestinale și infecții în zona intimă, sunt doar câteva de pe lunga listă de posibile pericole.

+ E chiar ușor să te protejezi

În primul rând, trebuie să alegi cu atenție locul. Dacă ai posibilitatea, caută un bazin care nu e atât de aglomerat, mai degrabă decât un strand. Piscina trebuie să fie bine întreținută, iar unele pun la dispoziția clienților cele mai recente analize ale apei.

Apoi, pentru a te proteja pe tine și pe ceilalți fă duș înainte de a intra în piscină. Chiar dacă înainte să pleci de acasă ai făcut un duș cu apă și săpun, e posibil că între timp să fi transpirat iar produsele cosmetice folosite să se fi topit pe pielea ta. Așadar, fă un duș exterior chiar înainte de a intra în piscină. Dacă ai răni deschise amână vizita la bazin pe altă zi, întrucât poți dobândi sau răspândi o serie întreagă de boli și orice ar fi, nu înghiți apă din piscină!

+ Echipamentul tău te va proteja

Folosește întotdeauna șlapi speciali pentru plajă și încearcă să nu calci pe jos cu talpa goală. Aceasta este cea mai sigură măsură de protecție împotriva diferitelor micoze ale piciorului sau unghiei. Mediul umed este propice dezvoltării fungilor, dar o pereche de șlapi sau chiar încălțăminte specială de plajă te vor proteja eficient. Imediat ce ai ieșit din piscină spală-te la dușul exterior și șterge-te bine. Nu te așeza pe prosopul de pe șezlong până când nu te-ai uscat, pentru a nu îl îmbiba cu apă.

+ Mare atenție la igiena intimă!

Există numeroase bacterii și ciuperci pe care le poți dobândi pur și simplu din apa unei piscine publice. Pentru a le evita, spală-te foarte bine imediat ce ieși din piscină și schimbă-te de costumul de baie de îndată ce știi că nu mai intri în apă.

Totodată, deși îți dorești să ai pielea fină, nu e deloc o idee bună să te epilezi în ziua în care mergi la piscină. Indiferent că alegi lama, crema depilatoare sau ceara, toate îți vor deschide porii, făcând pielea sensibilă și predispusă la infectare. În plus, poți avea o tăietură mică de care nici măcar să nu fi conștientă, și este contraindicat să intri în piscină cu o rană deschisă, fie ea și foarte mică. Spală-te bine cu un gel intim imediat ce ajungi acasă și folosește lenjerie dintr-un material natural.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Femtime Gel intim
antibacterian, 250 ml**



Protejează-i pe ceilalți

Nu merge la bazin dacă ai diaree sau febră, pentru că poți avea o infecție foarte ușor transmisibilă. Aplică toate regulile menționate în acest capitol și pentru a îți proteja copiii. Dacă ai grijă la aceste detalii vei fi în siguranță și nu îți rămâne decât să ai o zi de vis la bazin!



Tu cum te înțelegi cu nectarul zeilor? Află totul despre alergia la ambrozie

Se spune că vara este anotimpul alergiilor. De ce? Aerul abundă de polenul multor plante, iar acesta este perceput de organism ca un pericol. Polenul de ambrozie este deosebit de alergen. Sistemul imunitar îl identifică ca pe un invadator și începe să lupte, eliberând o substanță numită histamină.

În august și septembrie ambrozia este cea mai activă. O plantă matură eliberează până la 30.000 de semințe de polen, care sunt împrăștiate în aer cu ajutorul vântului. În România, ambrozia este o plantă foarte răspândită, putând fi găsită aproape oriunde în afară de zona montană sau pe dealurile înalte. Se mai numește și iarbă de paragină, întrucât crește foarte rapid pe terenurile lăsate în paragină și în orice mediu lipsit de vegetație și neîntreținut. Poate fi găsită la marginea drumului, în grădini și parcuri unde nu are loc o îngrijire periodică, la malul lacului, lângă păduri și căi ferate. Mai exact, nu ai cum să te ascunzi de ea, așa că e important să știi dacă ești alergic.

+ Hapciu! Descoperă simptomele alergiei

Cele mai comune reacții ce au loc în momentul producerii de histamină sunt strănutul, secrețiile nazale și mâncărimea ochilor. O reacție puțin mai severă poate însemna nas înfundat, durere de cap, mâncărime în gât și ochi roșii.

Trebuie să știi că dacă suferi de astm, ambrozia va agrava simptomele, astfel că s-ar putea să tușești mai intens sau să ai respirație șuierătoare. Cea mai gravă reacție la ambrozie este șocul anafilactic. Acesta este o urgență medicală care debutează spontan, blochează căile respiratorii și poate duce chiar și la deces.

+ Cum știi dacă suferi de alergie la ambrozie?

Dacă te confrunți cu cel puțin una dintre reacțiile de mai sus, cel mai probabil suferi de o alergie. Medicul alergolog poate stabili dacă ai alergie la ambrozie sau la altceva. Un test cutanat va confirma dacă pielea ta reacționează inflamatoriu la ambrozie. Tot medicul îți va recomanda și un tratament personalizat. Acesta trebuie să includă antihistaminice precum și tratamente pentru fiecare simptom în parte, în caz că ai rinită sau conjunctivită.

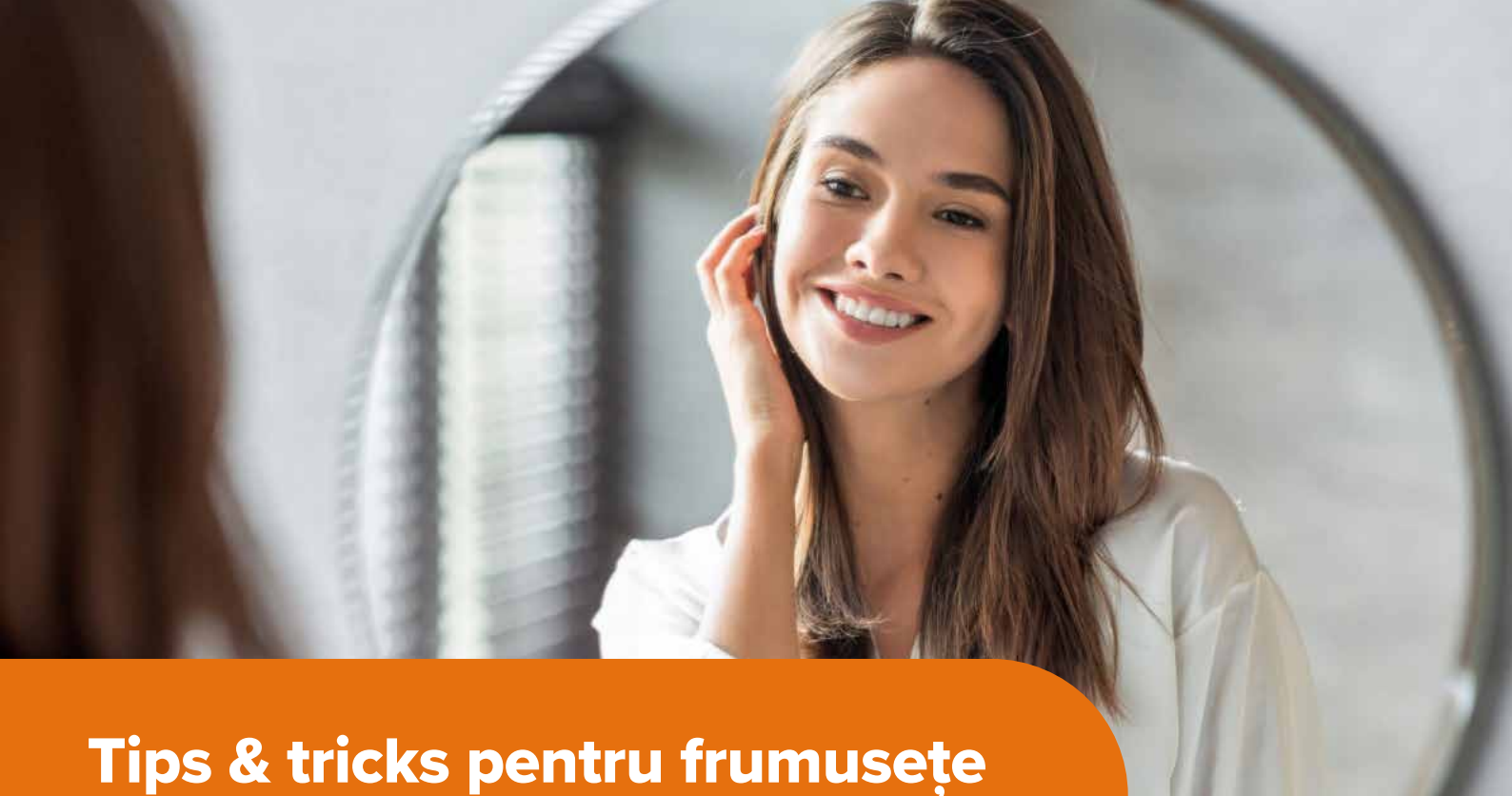
+ Cum gestionăm alergia la ambrozie?

Vara nu trebuie să fie un chin de fiecare dată când ieși din casă. Dacă ai primit diagnosticul de alergie, începe să iei tratamentul cu două săptămâni înainte de începerea sezonului. Ține cont că dimineața nivelurile de polen sunt cele mai ridicate și achiziționează un aparat de purificat aerul pentru acasă. Susține echilibrul sistemului imunitar cu suplimentele care ți se potrivesc și spală-te des pe mâini.

Protejează-te cât poți și nu îți face griji, statisticile arată că aproximativ 5% din populația României este alergică la planta supranumită „nectarul zeilor”.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Immunity Complex,
30 comprimate masticabile**





Tips & tricks pentru frumusețe în sezonul cald

Micul tău ghid aproape că a ajuns la final, iar dacă ai parcurs fiecare capitol știi deja cum poți să ai grijă de sănătatea ta și a celor dragi în această vară. Noi credem că sănătatea este adevărată frumusețe, așa că dacă vei respecta sfaturile și vei avea grijă de tine, vei fi cea mai bună versiune a ta.

În sezonul cald, pielea, machiajul, hainele, părul, toate se transformă iar tu trebuie să ții pasul cu soarele. Ce ne dorim de la look-ul nostru vara? Piele catifelată și strălucitoare, păr mătăsos și luminos, un trup tonifiat, plin de vitalitate.

+ Piele sărutată de soare

Pielea „sun kissed” e o metaforă ideală pentru o relație sănătoasă cu soarele. De dragul unui bronz exotic, multe femei, mai ales adolescentele, aleg să înlocuiască o piele sărutată de soare cu o piele arsă, la propriu, de soare. O piele bronzată sănătos înseamnă să respecti o rutină specială, despre care am elaborat în capitolele anterioare. Înseamnă un bronz creat dimineața și la amiază, când razele nu sunt atât de periculoase și înseamnă mai ales să nu ieșim din casă fără protecție UV, aplicată regulat. Dacă îți

dorești o piele arămie, dar fără să „te cojești” și să te expui riscurilor, poți completa rutina de înfrumusețare cu un autobronzant care va arăta superb și echilibrat tot timpul. Dacă îți dorești ca pielea ta să strălucească de sănătate, bea multă apă, evită dușurile fierbinți și fă-ți gomaje regulate.



Păr fericit

Soarele și apa din piscină pot face daune serioase părului tău, așa că e important să nu omiți balsamul și măștile hidratante. Nu uita de sănătatea scalpului. Îngrijirea scalpului mai ales pe timp de vară poate face diferența între un păr sănătos și un păr tern. Sănătatea firului de păr începe de la rădăcină, așa că atunci când pielea capului este bine îngrijită, părul tău e mult mai fericit. Aplică o protecție specială UV pentru păr și alege să îți lași părul să se usuce natural. Vara e un bun prilej să îi oferi părului tău o pauză de la aparatele termice.

Recomandarea noastră:
Skinexpert by Dr. Max®
A-Top Șampon, 200 ml

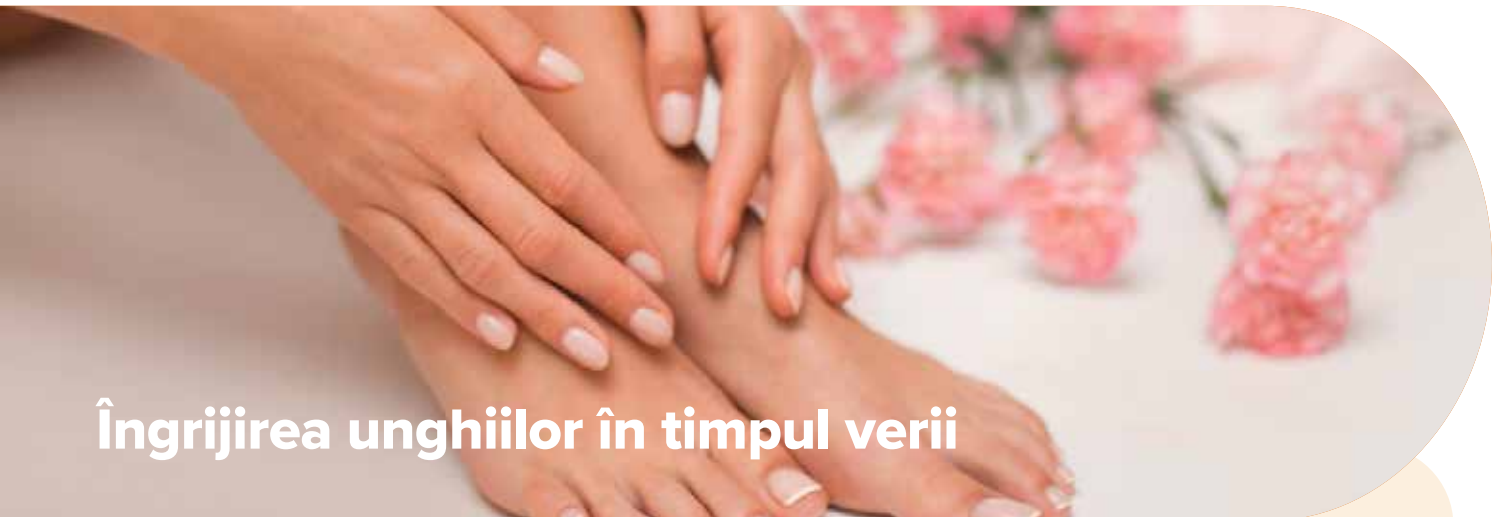


+ Make-up lejer, de vacanță

Hidratare, hidratare, hidratare! Machiajul arată cel mai bine pe un ten hidratat, așa că e important să ai o crema super hidratantă, care ți se potrivește. Fă un gomaj de două ori pe săptămâna și tot ce vei aplica pe tenul tău va arăta perfect. Vara, cel mai bine este să folosești un BB cream în loc de fond de ten sau un fond de ten foarte fluid, care să nu încarce tenul.

În loc de blushul clasic, poți opta pentru unul cremos, pe care să-l blend-uești cu un strop de iluminator. Pentru fardul de ochi, e liber la culoare! Poți folosi cele mai îndrăznețe nuanțe, în funcție de ce ți se potrivește. Mascara și un creion maro închis vor completa un look proaspăt.

Știm că internetul abundă în tutoriale de machiaj complexe care sculptează chipul, însă noi îți recomandăm să te machiezi așa cum simți, cu produse lejere, păstrându-ți întotdeauna propria unicitate.



Îngrijirea unghiilor în timpul verii

Vara poate reprezenta o adevărată provocare pentru sănătatea și aspectul unghiilor noastre. Umiditatea ridicată, căldura, contactul frecvent cu apa și razele ultraviolete sunt factori care le afectează direct. Iată cum te poți asigura că unghiile tale vor rămâne frumoase și sănătoase vara aceasta:

- hidratează regulat unghiile și cuticulele cu uleiuri și creme speciale, pentru a preveni uscarea și fragilizarea acestora;
- folosește lacuri de unghii cu filtru UV pentru a le proteja de efectele nocive ale soarelui; asemenea pielii, unghiile tale au nevoie de protecție împotriva radiațiilor ultraviolete;

- include în dietă alimente bogate în vitamine și minerale, care contribuie la întărirea și îmbunătățirea structurii unghiilor;
- previne exfolierea și ruperea prin tăiere și pilire corectă;
- evită contactul frecvent cu apa, în special cea clorinată;
- îndepărtează corect lacul de unghii (îndepărtarea incorectă a lacului poate afecta unghia); folosește soluții blânde, fără acetonă, care sunt mai delicate și nu usucă unghiile.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Ser regenerator
pentru unghii și cuticule, 5 g**



Produse esențiale de îngrijire a pielii pentru sezonul cald

Odată cu creșterea temperaturilor și expunerea mai frecventă la soare, rutina ta de îngrijire a pielii ar trebui adaptată pentru a face față provocărilor specifice ale sezonului cald. Iată o listă cu produsele esențiale care te vor ajuta să-ți menții pielea sănătoasă, hidratată și protejată:

1. Curățare delicată:

- **Geluri sau spume de curățare ușoare:** Optează pentru formule blânde, care îndepărtează eficient transpirația, sebumul și impuritățile acumulate pe parcursul zilei, fără a usca excesiv pielea. Evită produsele cu ingrediente agresive sau exfoliante puternice pentru utilizarea zilnică.
- **Apă micelară:** Ideală pentru o curățare rapidă și delicată dimineața sau seara, sau ca prim pas în rutina de demachiere.

2. Hidratare lejeră:

- **Seruri hidratante:** Sunt excelente pentru a menține nivelul optim de hidratare fără a încărca pielea. Se absorb rapid și pot fi aplicate sub cremă.
- **Loțiuni sau creme hidratante ușoare:** Alege formule non-comedogenice, pe bază de apă sau gel, care hidratează fără a lăsa o senzație grasă. Ingrediente precum extractele de plante sau acidul hialuronic pot oferi beneficii suplimentare.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Natural Cremă
de față hrănitoare, 50 ml**



3. Protecție solară (SPF):

- **SPF cu spectru larg (UVA și UVB):** Acesta este cel mai important produs pentru sezonul cald. Alege un SPF de cel puțin 30 pentru utilizarea zilnică și 50+ pentru expunere prelungită la soare.

4. Îngrijire specifică (după nevoie):

- **Exfoliant blând (1-2 ori pe săptămână):** Ajută la îndepărtarea celulelor moarte ale pielii, prevenind porii înfundați și îmbunătățind aspectul general. Optează pentru exfoliante chimice blânde (AHA/BHA în concentrații mici) sau exfoliante fizice cu particule fine.
- **Măști pentru ten răcoritoare și hidratante:** Măștile pe bază de aloe vera, castravete, iaurt sau acid hialuronic pot calma pielea iritată de soare și oferi un plus de hidratare.
- **Produse after-sun:** Loțiunile sau gelurile after-sun cu aloe vera, pantenol sau alantoină ajută la calmarea și hidratarea pielii după expunerea la soare, prevenind descuamarea și prelungind bronzul.

**Recomandarea noastră:
Dr. Max Suncare Loțiune după
expunerea la soare, 200 ml**



- **Spray-uri faciale răcoritoare:** Un spray facial cu apă termală sau extracte de plante poate oferi o senzație de prospețime și hidratare pe parcursul zilei.

5. Îngrijirea buzelor și a ochilor:

- **Balsam de buze cu SPF:** Protejează buzele delicate de arsurile solare și de uscare.

Recomandările noastre:

Dr. Max Balsam de buze cu SPF30, 4.8 g



Dr. Max Natural Cremă de ochi hrănitoare, 15 ml



+ Sfaturi suplimentare:

- Adaptează rutina la tipul tău de piele: Dacă ai ten gras, alege produse non-comedogenice și fără ulei. Dacă ai ten uscat, optează pentru formule mai emoliente.
- Ascultă-ți pielea: Observă cum reacționează pielea ta la produsele și la condițiile meteorologice și ajustează rutina în consecință.
- Hidratează-te din interior: Bea suficientă apă pe parcursul zilei pentru a menține pielea hidratată și sănătoasă.

Soarele și activitățile estivale te așteaptă! Menține-ți pielea sănătoasă și protejată adoptând o rutină de îngrijire specială. Te așteptăm în farmaciile Dr. Max cu sfaturi și produse dedicate sezonului cald!



Kit-uri pentru concediile din această vară

Dincolo de îmbrăcămintea și încălțămintea adecvate, documentele necesare, bani (cash și/ sau card) și de echipamentul special (atunci când este necesar), în bagajul de vacanță trebuie să incluzi și anumite produse absolut esențiale pentru a te bucura pe deplin de concediu.

+ Ce trebuie să conțină kit-ul tău pentru un concediu la munte

- Trusă de prim ajutor completă (plasturi de diferite dimensiuni, bandaje sterile, tifon, fașă elastică, antiseptic, analgezice, antidiareice, antialergice, medicamente pentru rău de mișcare, termometru, săruri de rehidratare orală, pensetă, foarfecă mică).
- Cremă sau loțiune cu SPF ridicat.
- Balsam de buze cu protecție solară.

- Ochelari de soare cu protecție UV.
- Pălărie sau șapcă.
- Repelent pentru insecte.
- Șervețele uscate și umede.
- Dezinfectant pentru mâini.
- Produse pentru îngrijirea pielii (cremă hidratantă, loțiune de corp etc.) și de igienă (periuță și pastă de dinți, apă de gură, ș.a.).

+ Ce trebuie să conțină kit-ul tău pentru un concediu la mare

- Trusă de prim ajutor completă (vezi mai sus).
- Cremă solară cu SPF ridicat (30+), care să fie rezistentă la apă.
- Balsam pentru buze cu protecție solară.
- After-sun și loțiune calmantă.
- Produse pentru îngrijirea pielii (cremă hidratantă, loțiune de corp etc.) și de igienă (periuță și pastă de dinți, apă de gură, ș.a.).
- Repelent de insecte.
- Pălărie/ șapcă.
- Ochelari de soare.
- Șervețele uscate și umede.
- Dezinfectant pentru mâini.

+ Ce trebuie să conțină kit-ul tău pentru un concediu în țări cu acces restrâns la servicii medicale

- Trusă extinsă de prim ajutor: Medicamentele tale uzuale în cantitate suficientă pentru toată durata călătoriei, plus o rezervă, rețete pentru medicamentele prescrise, antialergice, antidiareice, medicamente pentru rău de mișcare, analgezice și antipiretice (pentru durere și febră),

antiseptic pentru răni (betadină, alcool sanitar), bandaje, plasturi, tifon, fașă elastică, dezinfectant pentru mâini, picături pentru ochi și nas, cremă cu antibiotic, pompă de aspirație venin (dacă există riscul de mușcături de insecte sau șerpi veninoși), seringi și ace sterile (însoțite de o scrisoare de la medic care să explice necesitatea lor), săruri de rehidratare orală.

- Repelent puternic pentru insecte.
- Protecție solară cu factor ridicat.
- Tablete de purificare a apei.
- Dezinfectant pentru mâini.
- Produse pentru îngrijirea pielii (cremă hidratantă, loțiune de corp etc.) și de igienă (periuță și pastă de dinți, apă de gură, ș.a.).
- Șervețele umede.
- Măști de protecție (dacă este necesar).

Foarte important: Consultă medicul tău înainte de a călători și informează-te despre riscurile de sănătate specifice zonei.

+ Ce trebuie să conțină kit-ul tău pentru un concediu în țări exotice

- Trusă de prim ajutor completă (vezi kit-ul pentru un concediu la munte).
- Medicamentele tale uzuale (cu rețetă, dacă este cazul).
- Tratament profilactic pentru malarie (dacă este recomandat pentru zona în care călătorești, prescris de medic).
- Protecție solară cu factor ridicat (SPF 30 sau mai mare).
- Balsam de buze cu protecție solară.
- Loțiune după plajă.
- Produse pentru îngrijirea pielii (cremă hidratantă, loțiune de corp etc.) și de igienă (periuță și pastă de dinți, apă de gură, ș.a.).
- Repelent puternic pentru insecte.
- Tablete de purificare a apei.

- Pălărie cu boruri largi sau șapcă.
- Ochelari de soare cu protecție UV.
- Dezinfectant pentru mâini și șervețele umede.

+ Ce trebuie să conțină kit-ul tău pentru un concediu în stațiuni balneare și SPA

- Produsele tale preferate pentru duș și baie (deși de obicei sunt oferite, poți prefera produsele tale pentru piele sensibilă sau cu parfumul preferat).
- Loțiuni de corp hidratantă.
- Cremă de față.
- Creme de față și de corp cu protecție solară.
- Balsam de buze cu protecție solară.
- Kit de îngrijire personală (periuță de dinți, pastă de dinți, deodorant, pieptene/perie, produse pentru îngrijirea părului).
- Produse specifice pentru tratamente (opțional, dacă ai alergii sau preferințe speciale pentru uleiuri de masaj, exfoliante etc. și dacă este permisă utilizarea produselor personale).
- Mască de față (opțional).

Dacă urmează să călătorești cu avionul, nu uita să verifici întotdeauna politica bagajelor companiei aeriene pentru a te asigura că respecti regulile privind dimensiunea și conținutul bagajelor.

+ Nu lăsa soarele să te ia prin surprindere!

Pentru o vară fără griji, plină de energie și protecție, te așteptăm în Farmaciile Dr. Max! Găsești la noi o gamă completă de produse esențiale pentru concediul tău, de la protecție solară de top și produse pentru îngrijirea pielii, până la soluții eficiente împotriva insectelor și consumabilele medicale pentru truse de prim ajutor adaptate nevoilor tale.

Vizitează cea mai apropiată farmacie Dr. Max și pregătește-te pentru o vară minunată!

Surse:

1. „Are You Allergic to Insect Stings?”, WebMD, www.webmd.com/allergies/insect-stings.
2. „Cellulite”, Healthline, 12 Feb. 2017, www.healthline.com/nutrition/cellulite.
3. „Cellulite: What It Is, Causes, Location & Treatment”, Cleveland Clinic, 24 Aug. 2023, my.clevelandclinic.org/health/diseases/17694-cellulite.
4. „Clinical Overview of Heat and Cardiovascular Disease”, Centers for Disease Control and Prevention, 18 Feb. 2025, www.cdc.gov/heat-health/hcp/clinical-overview/heat-and-people-with-cardiovascular-disease.html.
5. „Dehydration in Children”, MSD Manual Consumer Version, 2025, www.msdmanuals.com/home/children-s-health-issues/dehydration-and-fluid-therapy-in-children/dehydration-in-children.
6. „Diabetes and Hot Weather”, Diabetes UK, 2017, www.diabetes.org.uk/about-diabetes/looking-after-diabetes/hot-weather.
7. „Diabetes and Sun Protection”, Diabetes, 15 Jan. 2019, www.diabetes.co.uk/diabetes-and-sun-protection.html.
8. „Food Poisoning”, Healthdirect Australia, 11 Sept. 2023, www.healthdirect.gov.au/food-poisoning.
9. „Heart Failure and Sunbathing”, British Heart Foundation, 28 June 2019, www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/medical/ask-the-experts/heart-failure-and-sunbathing.
10. „Heatstroke and Heat Exhaustion First for Children and Babies”, British Red Cross, 2017, www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/heat-exhaustion.
11. „How Summer Heat and Habits Can Affect Gastrointestinal Health”, Everyday Health, 19 July 2024, www.everydayhealth.com/ibd/how-summer-heat-and-habits-can-affect-gastrointestinal-health/.
12. „How to Avoid - and Treat - a Sunburn during Pregnancy”, What to Expect, 2024, www.whattoexpect.com/pregnancy/your-health/sunburn-in-pregnancy.
13. „How to Choose the Best Sunscreen for Your Skin”, The Skin Cancer Foundation, 17 Feb. 2023, www.skincancer.org/blog/how-to-choose-the-best-sunscreen-for-your-skin/.
14. „How to Decode Sunscreen Labels”, American Academy of Dermatology Association, 2016, www.aad.org/public/everyday-care/sun-protection/shade-clothing-sunscreen/understand-sunscreen-labels.
15. „How to Know If Your Kid Is Dehydrated - and How to Prevent It”, Cleveland Clinic, 25 July 2024, health.clevelandclinic.org/signs-of-dehydration-in-kids.
16. „How to Select a Sunscreen”, American Academy of Dermatology Association, 2025, www.aad.org/public/everyday-care/sun-protection/shade-clothing-sunscreen/how-to-select-sunscreen.
17. „How to Treat a Child’s Sunburn”, Harvard Health, 3 July 2018, www.health.harvard.edu/blog/how-to-treat-a-childs-sunburn-2018070314178.
18. „Infant Sun Protection: How Parents Can Keep Their Baby Safe”, American Academy of Dermatology Association, 2025, www.aad.org/public/diseases/skin-cancer/prevent/sun-babies.
19. „Insect Sting Allergies | Symptoms & Treatment”, American College of Allergy Asthma and Immunology, 13 Feb. 2024, acaai.org/allergies/allergic-conditions/insect-sting-allergies/.
20. „Norovirus: What to Do If Your Child Catches This Contagious”, HealthyChildren.org, 24 Feb. 2025, www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/infections/Pages/norovirus-what-to-do-if-your-child-catches-this-highly-contagious-stomach-bug.aspx.
21. „Protect Your Heart in the Heat”, American Heart Association, 5 July 2017, www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease/protect-your-heart-in-the-heat.
22. „Protecția Solară Pentru Bebeluși Și Copiii Mici”, Institutul Național de Sănătate Publică, 30 May 2023, insp.gov.ro/2023/05/30/protectia-solara-pentru-bebelusi-si-copiii-mici/.
23. „Quick Facts: Dehydration in Children”, MSD Manual Consumer Version, 6 Sept. 2024, www.msdmanuals.com/home/quick-facts-children-s-health-issues/miscellaneous-disorders-in-infants-and-young-children/dehydration-in-children.
24. „Sun Protection in Pregnancy and Breastfeeding”, LactApp, 24 May 2024, blog.lactapp.es/en/sun-protection-in-pregnancy-and-breastfeeding/.
25. „Sun Safety and Cancer Treatment”, Macmillan Cancer Support, 2025, www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/sun-safety.
26. „Sunburn: Treatment & Prevention”, HealthyChildren.org, 10 Mar. 2020, www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/skin/Pages/sunburn-treatment-and-prevention.aspx.