

SANG SURIA, TABIR SURIA (“SUNSCREEN”) DAN KULIT SAYA

Sebagai sebuah negara yang dikelilingi laut dan terletak berhampiran Khatulistiwa, Malaysia secara semulajadi menerima sinaran matahari yang kuat.

Sinaran matahari memberi banyak manfaat kepada manusia dalam pelbagai aspek kehidupan. Terdapat banyak sumber yang menyatakan bahawa sinaran matahari tidak baik untuk kita. Ini sebenarnya merupakan satu salah faham. Pemahaman yang jelas tentang sinaran matahari dan cara penjagaan kulit boleh menangkas sebarang mitos dan keraguan serta membantu kita menjaga kulit dengan sempurna.

1. APAKAH ITU SINAR UV / “ Ultra Violet Radiation (UVR)?

Sinaran ultra ungu (disingkatkan kepada UVR), dari Bahasa Inggeris “Ultra Violet Radiation” adalah sinaran elektromagnet yang mempunyai panjang gelombang yang lebih pendek daripada cahaya yang boleh dilihat atau “visible light”. Ukuran gelombang sinar UVR adalah di antara 200-400nm (nanometer). Sinaran ini tidak kelihatan pada pandangan manusia tetapi boleh meninggalkan kesan jangka masa panjang pada kulit kita.

UVR boleh dibahagikan kepada 3 jenis iaitu UVA, UVB dan UVC. Sebahagian besar daripada UVR yang sampai ke bumi adalah UVA (90-99%) dan UVB (1-10%), sedangkan UVC diserap oleh lapisan ozon.

2. APAKAH KESAN UVR KE ATAS KULIT SAYA?

Cahaya UVA, menyerap jauh ke dalam kulit. UVA memainkan peranan dalam proses penuaan kulit (aging) dan kegelapan kulit (tanning). Ia juga boleh bertindakbalas dengan sesetengah ubat dan kosmetik serta boleh menyebabkan radang pada kulit (photodermatitis)

Cahaya UVB, hanya sampai ke lapisan atas kulit dan merupakan ejen utama yang menyebabkan kulit terbakar (sunburn)

Cahaya UVC, kebanyakannya akan diserap oleh alam sekeliling (atmosfera dan ozon) dan ia tidak menyebabkan kerosakan kulit.

Semua jenis UVR menyumbang kepada kanser kulit.

3. APAKAH KESAN UVR YANG MERBAHAYA/TIDAK DIINGINI KEPADA KULIT SAYA?

Pendedahan berlebihan kepada UVR akan memberi kesan kepada kulit, mata dan sistem ketahanan badan. Kanser kulit merupakan masalah yang utama .Terdapat antara 2 dan 3 juta kes kanser kulit “Non-Melanoma” dan hampir 132,000 kes kanser kulit “Melanoma” di seluruh dunia setiap tahun. Kanser kulit “Non- Melanoma” boleh dirawat dengan pembedahan. Malangnya, dianggarkan setiap jam (57 minit), seorang pesakit meninggal dunia disebabkan oleh kanser kulit “Melanoma”. 86% daripada kes-kes “Melanoma” dikaitkan dengan UVR, terutamanya UVA.

Aktiviti-aktiviti luar dan tabiat berjemur yang menyebabkan pendedahan melampau kepada cahaya UVR merupakan punca utama peningkatan kanser kulit dalam dekad ini. Kulit keperangan dianggap sebagai imej yang menarik dan tanda kesihatan, terutamanya di negara-negara barat.

Dari segi estetik pula, UVR terutamanya UVA mempercepatkan penuaan kulit. Tanda-tanda penuaan kulit yang dimaksudkan termasuk pembentukan kedutan, kehilangan keanjalan kulit, pigmentasi, jeragat dan tona kulit yang tidak sekata.

4. APAKAH ITU TABIR SURIA “SUNSCREEN”?

Tabir Suria atau lebih dikenali sebagai “SUNSCREEN” ataupun “SUNBLOCK” merupakan produk-produk yang menghalang UVR daripada sampai ke kulit. Produk-produk yang dimaksudkan mengandungi satu atau lebih bahan pelindung yang boleh meyerap, memantul atau menyelerakkan UVR.

“Sunscreen” boleh didapati dalam pelbagai bentuk seperti losyen, krim, gel, semburan, pencuci muka dan sebagainya. Ada juga produk-produk kosmetik seperti pelembap dan bedak yang menggabungkan “Sunscreen” dalam formulasi masing-masing.

Pemilihan jenis sunscreen yang sesuai bergantung kepada keadaan kulit dan kebolehan produk tersebut meliputi permukaan kulit yang disasarkan. Contohnya, krim akan kekal pada permukaan kulit untuk jangka masa yang lebih panjang berbanding dengan gel. Tetapi, bagi kulit jenis berminyak, berkemungkinan kita akan berasa kurang selesa menggunakan krim yang sering lebih pekat berbanding dengan losyen/gel.

5. APAKAH JENIS “SUNSCREEN” YANG TERDAPAT DI PASARAN?

- (i) Formula Fizikal (Physical Sunscreen): boleh memantulkan, menyelerakkan dan/atau menyerap UVR. Contohnya, titanium dioksida, zink oksida, ferum oksida, magnesium oksida atau gabungan bahan-bahan ini.
- (ii) Formula Kimia (Chemical Sunscreen): produk-produk dalam kategori ini menyerap UVR dan menukarkannya kepada bentuk tenaga yang lain. Ia berfungsi sebagai penapis kerana bahan kimia ini menyerap dan memantulkan UVR. Di antara bahan kimia yang digunakan adalah “Aminobenzoate”, “Cinnamate”, “Salicylate”, “Benzophenone”, “Dibenzoylmethanes”, “Anthralates”, “Camphor” dan sebagainya.

6. BAGAIMANAKAH KEBERKESANAN “SUNSCREEN DINILAI”?

Majoriti produk “Sunscreen” di pasaran akan memaparkan “SPF” angka tertentu dan “PA” dalam bentuk tanda campur (+).

SPF bermaksud “Sun Protection Factor” dan merujuk kepada perlindungan spesifik yang diberikan oleh sesuatu produk “Sunscreen” terhadap UVB. Contohnya, SPF 30 bermaksud “Sunscreen” tersebut dapat melindungi anda dari pancaran matahari 30 kali ganda berbanding sekiranya tanpa memakai “Sunscreen”.

PA pula bermaksud “Protection Grade of UVA” atau perlindungan terhadap UVA. Tanda (+) di sebelah huruf PA menunjukkan tahap perlindungan terhadap UVA. Semakin banyak tanda (+), semakin tinggi tahap perlindungannya contohnya PA+, PA++, PA+++ dan seterusnya.

7. CARA PENGGUNAAN “SUNSCREEN” YANG BERKESAN?

“Sunscreen” sepatutnya digunakan setiap hari, bukan sahaja bila kita terdedah kepada matahari. “Sunscreen” juga melindungi kulit kita daripada sinar UVR yang sampai ke dalam rumah, ruang balkoni, dapur atau pejabat melalui kaca, tingkap dan pintu.

Penyelidikan menunjukkan perlindungan UVR yang terbaik dicapai dengan menggunakan “Sunscreen” 15-30 minit sebelum pendedahan kepada cahaya matahari, diikuti dengan sapuan tambahan 15-30 minit kemudian. Sapuan mesti diulangi setiap 2-3 jam selepas itu. Jika kita bersukan, berenang atau aktiviti-aktiviti air, sapuan tambahan perlu dibuat selepas aktiviti-aktiviti ini selesai.

Kebanyakan Pakar Kulit akan mengesyorkan penggunaan “Sunscreen” dengan SPF sekurang-kurangnya 30 ke atas dengan perlindungan UVA, untuk memastikan kesan perlindungan kulit yang maksimum.

8. BAGAIMANA CARA MENGGUNAKAN “SUNSCREEN” DENGAN BETUL?

Dos yang disyorkan ialah $2\text{mg}/\text{cm}^2$ kulit. Untuk bahagian muka sahaja, lebih kurang $\frac{1}{4}$ hingga $\frac{1}{3}$ sudu teh diperlukan bagi seorang dewasa.

Jangan lupa bahawa “Sunscreen” ialah lapisan yang paling atas dalam rutin penjagaan kulit anda kerana ia berperanan sebagai perisai yang menghalang kemasukan UVR

9. APAKAH KESAN SAMPINGAN “SUNCREEN”?

Seseorang mungkin mendapat reaksi alahan (alergi) kepada sesuatu bahan dalam ramuan “Sunscreen”. Bahan itu mungkin adalah pewarna, pengawet, pewangi dan sebagainya. Dari segi bahan aktif, hanya formula kimia sahaja yang boleh menyebabkan reaksi alahan.

Antara reaksi yang boleh berlaku ialah kulit menjadi merah, gatal, berkeruping dan mengelupas. Formula fizikal pula sangat jarang menyebabkan reaksi alahan.

10. APAKAH FAKTA PALING PENTING YANG PERLU SAYA FAHAM TENTANG MATAHARI, “SUNSCREEN” DAN KULIT SAYA?

- (i) Penggunaan “Sunscreen” sangat mustahak untuk mencegah kanser kulit dan memperlambatkan proses penuaan kulit – amalkan tabiat memakai “Sunscreen” dalam kehidupan seharian
- (ii) Elakkan diri daripada sinaran matahari antara jam 10 pagi dan 2 petang kerana pada waktu ini sinaran matahari amat terik
- (iii) Gunakan “Sunscreen” yang mengandungi kedua-dua perlindungan UVA dan UVB (PA dan SPF sekurang- kurangnya 30 ke atas)

- (iv) Sapuan tambahan “Sunscreen” mesti dilakukan setiap 2-3 jam sekali
- (v) Gunakan topi atau payung untuk mengelakkan dari terkena UVR pada bahagian tengkuk, kepala dan mata
- (vi) Pakai pakaian yang sesuai (baju berlengan panjang dan seluar panjang) dan gunakan cermin mata untuk mengelakkan dari terkena kesan UVR

Maklumat kesihatan di atas diterbitkan ihsan Persatuan Dermatologi Malaysia
(<http://www.dermatology.org.my/>)

Disediakan oleh,

Dr Priya Gill
Pakar Perunding Dermatologi
Manipal Hospital, Klang
Ahli Persatuan Dermatologi Malaysia

