

Pentingnya Pemakaian *Sunscreen* Sehari-hari

Sinar matahari mengandung vitamin D yang dapat berperan penting untuk tulang, sel darah, dan sistem kekebalan tubuh kita. Akan tetapi, terpapar sinar matahari secara intens juga dapat meningkatkan risiko seperti terkena kanker kulit. Hal ini dapat terjadi karena kulit menyerap radiasi sinar ultraviolet (UV) dari sinar matahari dan merusak materi genetik pada sel kulit. Maka dari itu, keberadaan tabir surya sangatlah penting untuk dimasukkan dalam rutinitas pemakaian Anda sehari-hari untuk memberikan perlindungan yang baik pada kulit Anda

1. Menurunkan risiko kanker

Alasan nomor satu mengapa Anda harus memprioritaskan penggunaan tabir surya adalah karena fungsinya yang dapat membantu melindungi Anda dari risiko terkena kanker kulit. Memakai tabir surya tidak hanya pada saat kondisi terik, namun Anda disarankan untuk memakainya kapan saja, *indoor* maupun *outdoor*. Dengan membiasakan diri untuk menggunakan tabir surya sehari-hari, Anda sudah satu langkah lebih maju dalam membantu melindungi kulit Anda dari sinar berbahaya yang menyebabkan kanker.

Contoh kanker kulit yang sering menyerang adalah kanker sel skuamosa (terjadi pada bagian tubuh yang terpapar sinar matahari, kemudian menyebar ke jaringan, tulang, dan kelenjar getah bening), kanker sel basal (ditandai dengan kemunculan benjolan yang mudah berdarah dan dapat bertambah besar seiring berjalannya waktu), dan melanoma ganas.

2. Menghindari pembuluh darah yang pecah

Sinar UV dapat merusak dinding pembuluh darah kulit yang menyebabkan penipisan. Pembuluh darah yang menipis dapat memicu munculnya memar atau pendarahan.

3. Mencegah penuaan dini pada kulit

Pernyataan yang satu ini pasti sudah sering Anda dengar sebelumnya. Kerusakan akibat sinar UV menyebabkan *photo aging* pada kulit. Kondisi tersebut biasanya ditandai dengan tampilan kulit yang tebal dan kasar, perubahan warna, dan kerusakan kolagen. Tanda-tanda ini berkontribusi pada garis halus di muka, kerutan, dan muka terlihat kendur.

4. Memproteksi kolagen pada kulit Anda

Kulit yang terus menerus terpapar sinar matahari dapat menyebabkan kehancuran pada kolagen dan elastin di kulit Anda. Kolagen merupakan protein yang mempertahankan kekencangan kulit Anda dan elastin adalah serat pendukung yang dapat memungkinkan kulit untuk bangkit kembali. Degradasi kolagen dan elastin pada lapisan kulit yang lebih dalam dapat menyebabkan tanda-tanda penuaan dini pada kulit, seperti kerutan dan garis halus.

Mulai sekarang, biasakan diri Anda untuk menggunakan tabir surya setiap hari, sama seperti membiasakan diri untuk menyikat gigi. Pilih tabir surya dengan SPF minimal 30 atau lebih, dan jangan lupa untuk oleskan kembali setiap 30 menit terutama jika beraktivitas di luar ruang.

dr. Teguh Priyanto, Sp.DV
Dokter spesialis dermatologi dan venereologi
Siloam Hospitals Semarang
<http://appointment.siloamhospitals.com/>