Fitzpatrick Scale; Ce este scala Fitzpatrick?Ce fototip cutanat ai ? Chestionar Rapid



Clasificarea propusă în anul 1975 de către Dr. Thomas Fitzpatrick este utilizată la ora actuală de către medicii dermatologi din întreaga lume. Aceasta descrie 6 fototipuri cutanate ce se corelează cu nivelul de melanină prezent la nivel tegumentar și cu răspunsul la acțiunea radiațiilor UV:

Fototipul 1: par blond sau roscat, ochi verzi sau albastri, piele extrem de alba, ce se arde usor si nu se bronzeaza niciodata. In primele zile de expunere la soare foloseste o crema cu protectie mare, urmand ca gradual sa treci la un produs cu un factor mai mic de protectie.

Fototipul 2: par blond-roscat spre saten, ochi verzi-caprui, piele deschisa care se arde usor si se bronzeaza foarte greu.

Fototipul 3: par saten, ochi caprui, piele de culoare medie, ce se arde moderat si se bronzeaza gradual.

Fototipul 4: par saten-brunet, ochi caprui sau negri, piele mata care se arde greu si se bronzeaza bine.

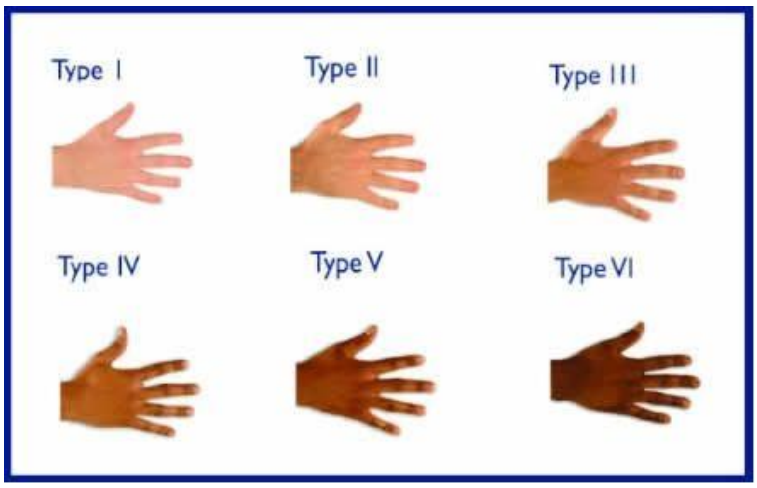
Fototipul 5: par brunet, ochi negri, piele inchisa care se arde foarte rar si se bronzeaza intens.

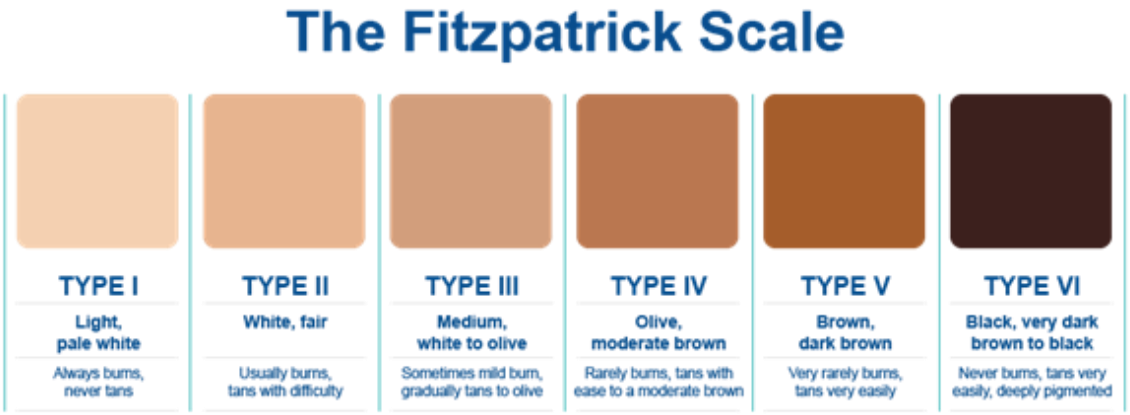
Fototipul 6: par negru, piele neagra care nu se arde niciodata.



De ce este important să îți cunoști fototipul cutanat?

Cunoașterea fototipului cutanat te poate ajuta să adopți un regim adecvat de expunere la soare, adaptat tipului tău de piele, astfel încât să reduci riscul de melanom sau carcinoame cutanate și să previi fotoîmbătrânirea accelerată. De asemenea, te poate ghida în alegerea corectă a unui produs cu factor de protecție solară.





Află ce fototip cutanat ai – Chestionar rapid

I. Predispoziția genetică

1. Ce culoare au ochii tăi?

Albaștri deschis, gri sau verzi = 0

Albaștri, gri sau verzi = 1

Căprui deschis = 2

Căprui închis = 3

Negri = 4

2. Care este culoarea ta naturală de păr?

Roșcat sau blond deschis = 0

Blond = 1

Blond închis sau șaten deschis = 2

Șaten închis = 3

Brunet = 4

3. Culoarea pielii tale (înainte de expunerea la soare) este:

Alb porțelan = 0

Deschisă sau palidă = 1

Deschisă spre mediu, cu nuanțe aurii-gălbui = 2

Măslinie sau maro deschis = 3

Maro închis sau negru = 4

4. Câti pistrui ai pe pielea neexpusă la soare?

Mulți = 0

Câțiva = 1

Puțini = 2

Foarte puțini = 3

Nici unul = 4

II. Reacția după expunerea prelungită la soare

5. Cum răspunde pielea ta la soare?

Întotdeauna se arde, apar vezicule, se decojește = 0

Frecvent se arde, apar vezicule, se decojește = 1

Se arde moderat = 2

Se arde rar sau aproape deloc = 3

Nu se arde niciodată = 4

6. Pielea ta se bronzează?

Niciodată- întodeauna mă ard = 0

Rar = 1

Uneori = 2

Frecvent = 3

Întotdeauna = 4

7. Cât de intens te bronzezi?

Deloc sau foarte puțin = 0

Ușor = 1

Moderat = 2

Intens = 3

Pielea mea este natural închisă la culoare = 4

8. Cât de sensibil este tenul tău la soare?

Foarte sensibil = 0

Sensibil = 1

Normal = 2

Rezistent = 3

Foarte rezistent/Nu am avut probleme *niciodată = 4*

Completeaza Scorul Total: ——

0-6 puncte – **Fototip cutanat I** – Întodeauna te arzi după expunerea la soare și nu te bronzezi niciodată. Ai un risc crescut de apariție a carcinoamelor cutanate (carcinom bazocelular sau carcinom spinocelular), precum și a melanomului. De aceea este foarte important să eviți expunerea la soare și să folosești un agent ecran cu factor de protecție solară de minim **30**.
7-12 puncte – **Fototip cutanat II** – Când stai la soare, de obicei te arzi și foarte rar te bronzezi. Ai de asemenea un risc crescut de apariție a carcinoamelor cutanate sau a melanomului și este important să folosești un produs cu factor de protecție solară de minim **30**.
13-18 puncte – **Fototip cutanat III** – În general te bronzezi, dar câteodată te poți arde. Ești susceptibil la agresiunea solară cutanată și la apariția carcinoamelor cutanate sau a melanomului. Este recomandat să eviți expunerea la soare în intervalul orar 10-16 și să aplici un produs cu factor de protecție **15.**
19-24 puncte – Fototip cutanat IV – Ai tendința să te bronzezi ușor și este puțin probabil să te arzi. Cu toate astea ai totuși un risc de agresiune solară cutanată. Este recomandat să eviți expunerea la soare în intervalul orar 10-16 și să aplici un produs cu factor de protecție **15.**
25-30 puncte – Fototip cutanat V – Te bronzezi foarte ușor și te arzi foarte rar. Întrucât există totuși un risc, este recomandat să eviți expunerea la soare în intervalul orar 10-16 și să aplici un produs cu factor de protecție **15.** La persoanele cu fototipuri cutanate mai ridicate se întâlnește mai frecvent melanomul lentiginos acral, o formă de melanom ce apare la nivelul palmelor sau tălpilor, zone neexpuse la soare. Este important să autoexaminezi cu atenție periodic și aceste zone ale pielii și să urmărești apariția unor leziuni noi sau modificarea celor preexistente.
peste 31 de puncte – **Fototip cutanat VI** – Deși te bronzezi întotdeauna și nu te arzi niciodată, riscul de apariție a cancerului cutanat este totuși prezent, și de aceea se recomandă să folosești un agent ecran cu factor de protecție **15**, și să eviți expunerea la soare în intervalul orar 10-16. La fel ca la fototipul cutanat V, melanomul lentiginos acral se întâlnește mai frecvent și este importantă autoexaminarea periodică inclusiv a palmelor și tălpilor.
*Acest chestionar a fost conceput în scop informațional și nu constituie un substitut pentru opinia medicală de specialitate.

