

# VARNO V POLETNE DNI

O nevarnosti prekomerne izpostavljenosti soncu smo že veliko slišali, vendar statistika epidemioloških podatkov o naraščanju števila rakovih obolenj kože v Sloveniji kaže na nezavidljive podatke, število obolelih za kožnim rakom se v Sloveniji na vsakih deset let podvoji.

Bljižamo se kolendarskemu in meteorološkemu poletju s tem pa bomo vse več izpostavljeni soncu. Da bi se pravilno obnašali na soncu, smo za vas pripravili nekaj koristnih informacij.

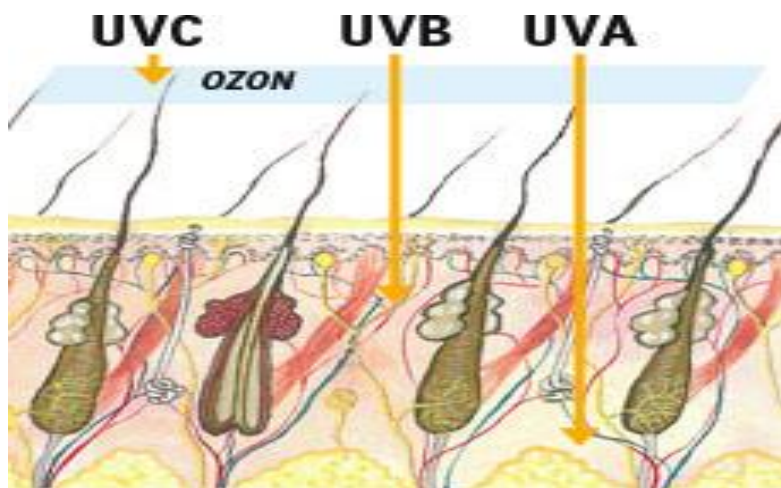


Sončni žarki so del spektra elektromagnetnega valovanja. Zemljino površino dosežejo toplotni, svetlobni in del ultravijoličnih (UV) žarkov. UV žarki so tisti, ki v največji meri učinkujejo na našo kožo. So majhnih valovnih dolžin, tako da jih ne vidimo. Glede na različne valovne dolžine lahko na koži povzročajo različne učinke. Delimo jih v tri skupine:

**UV-C** so žarki kratkih valovnih dolžin; zaenkrat se v celoti absorbirajo v zgornjih plasteh našega ozračja in ne vplivajo na našo kožo.

**UV-B** so žarki srednjih valovnih dolžin. Prodirajo v zgornje plasti kože, kjer povzročajo vnetje in sončne opekline.

**UV-A** so dolgovalovni žarki, ki prodirajo globlje v kožo. Čeprav so v preteklosti mislili, da so ti žarki pretežno neškodljivi, novejše raziskave kažejo, da pomembno sodelujejo pri staranju kože in nastanku kožnega raka.



Koža je največji organ oziroma čutilo, ki varuje vse druge organe v organizmu. Po površini je največji organ, po teži pa najtežji. Pri odraslem človeku meri do 2 m<sup>2</sup> in tehta do 10 kg. Po funkciji je najbolj vsestranski organ. Služi za razmejitev telesa od okolice, kot ščit pred vplivi okolja, sredstvo sporazumevanja, regulacija temperature telesa, izmenjava snovi z okoljem, zaznavanje dotika, temperature, ...

Koža ima sposobnosti in mehanizme, da se sama ščiti pred soncem. Zelo dobro varovalo je tvorba rjavega kožnega pigmenta melanina, ki preprečuje prodiranje UV žarkov v globlje plasti kože. **Porjavela koža ni znak zdravja, ampak znak obrambe organizma.** Obrambna sposobnost kože je znatno boljša pri temneje pigmentiranih ljudeh, kjer je tvorba pigmenta večja, svetlopolti, svetlooki in svetlolasi pa so bolj občutljivi.

Tip kože	I	II	III	IV	Otroci
Barva kože	zelo svetla	svetla	svetlo rjava	rjava	zelo svetla
Barva oči	modre	modre, zelene, sive	zelena, rjava	rjava	vse barve
Barva las	rdečkasti	svetli	svetlo rjavi	temni	vse barve
Nastanek sončne opekline	takoj	hitro	redko	skoraj nikoli	zelo hitro
Čas lastne zaščite (v min.)	5 do 10	10 do 20	15 do 25	20 do 30	max. 10
Prporočen SPF	30 do 50+	20 do 50	15 do 30	15 ali več	30 ali več

Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje Slovenije (2007, str. 1)

## Vitamin D:

Telo potrebuje vitamin D za gradnjo in ohranjanje močnih in trdnih kosti, učinkuje proti osteoporozi, stimulira imunski sistem, zvišuje telesno zmogljivost, lajša depresijo ter ugodno deluje na srce in krvni obtok. Zdrav način preskrbe telesa z vitaminom D je uživanje hrane in napitkov, ki vsebujejo vitamin D ali so z njim obogateni ter uživanje vitaminskih pripravkov z vitaminom D. **Dnevno pa zadošča približno 15 minut izpostavitve obraza, rok in podlakti soncu.** Po približno 15 minutah sončenja je koža zasičena z novonastalim vitaminom D in daljše izpostavljanje sončnim žarkom ne pripomore k dodatni tvorbi vitamina.



**Življenje v senci je praktično nemogoče, zato se za takšne primere ustrezno zaščitimo:**

- **KREME** za zaščito pred soncem. Izberemo jo glede na našo polt, starost ter aktivnost. Včasih posameznik potrebuje štiri različne zaščitne kreme. Nenavadno? Nikakor. Saj tudi za štiri različne priložnosti nimamo istih obuval in oblačil. Torej: za šport potrebujemo izjemno voodoporen gel, ki ne teče v oči, nato dnevno zaščitno kremo za obraz, nemasten fluid za delo na prostem ter bolj mastno zaščitno kremo za dneve na morju in smučanju.

Kozmetična industrija danes ponuja zaščitne kreme za atopike, osebe s suho kožo in t. i. alergijo na sonce. Tukaj so še kreme, ki so namenjene otrokom, in tonirane, ki nadomeščajo pudre.

**- OBLEKA in POKRIVALO** kot je klobuk s širokimi kraji, ki nudi dobro zaščito oči, ušes, obraza in zadnjega dela vratu - področij, ki so še posebej izpostavljena soncu. Lahka oblačila, ki omogočajo prehajanje zraka, z dolgimi rokavi in hlačnicami, učinkovito ščitijo kožo pred sončnimi žarki. Vendar bodimo pozorni na gostost tkanine.

**-SONČNA OČALA** s 100% UVA in UVB zaščito učinkovito preprečijo izpostavitvev soncu, ki lahko povzroči katarakto in druge poškodbe oči. Pri nakupu sončnih očal preverite deklaracijo.

Najpogostejša obolenja:

## Sončna opeklina

Veliko ljudi se je že srečalo s sončno opeklino, ki je akutni vnetni odgovor kože na pretirano izpostavljanje sončnim žarkom. Za nastanek opeklina so praktičnega pomena le žarki UVB. Rdečina se razvije po 8 do 24 urah in izzveni po 72 do 120 urah. Blage opeklina le srbijo ali bolijo, pri hudih pa se lahko razvijejo celo mehurji, mrzlica, povišana telesna temperatura, glavobol in oslabelost.



**KAKO SI POMAGAMO?** Hladni obkladki, nevtralna hladilna mazila, pitje tekočin (najbolje vode, ne alkohola), predvsem pa izogibanje soncu, dokler se koža ne pomiri.



## Prezgodnje staranje kože

Zaradi sončnih žarkov je posledica dolgoletnega izpostavljanja soncu. Kako velike in nevarne bodo spremembe na vaši koži, je odvisno od skupnega odmerka sončnega obsevanja v življenju. Koža se stanjša, naguba in razbarva, pojavijo se starostne pege.

Še posebej ogroženi so otroci, predvsem dojenčki, ki imajo tanjšo kožo in slabo razvit melaninski pigment, zato jih sonce hitreje opeče. Poleg tega je opečenost v mladosti velik dejavnik tveganja, da bo človek v odrasli dobi zbolel za melanomskim kožnim rakom.



**KAKO SI POMAGAMO?** Edina resnično učinkovita je ustrezna zaščita kože že od najzgodnejšega otroštva.

## Alergijski izpuščaj kože

Je lahko posledica preobčutljivosti za sončne žarke ali za snovi, ki jih vsebujejo zaščitna sredstva (dišave, nekatera zdravila).



**KAKO SI POMAGAMO?** Izogibajte se soncu, zamenjajte zdravilo, dišave, kreme in druge preparate ter si ustrezno zdravite opeklino.

## Solarne keratoze

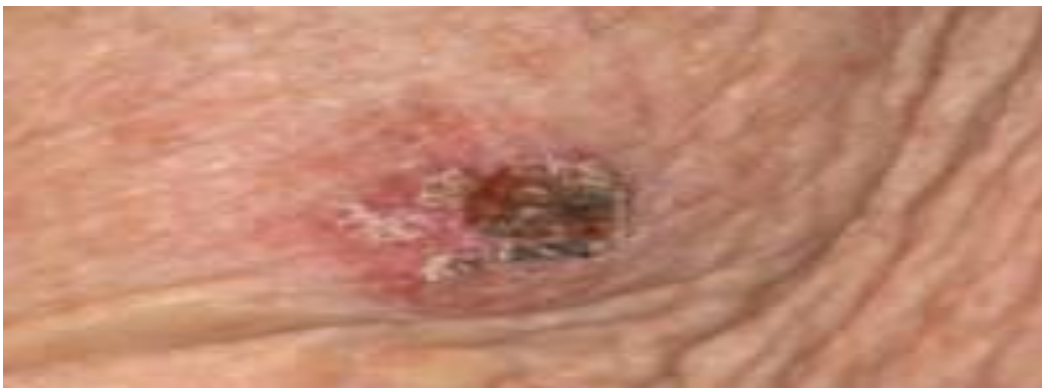
So hrapave oroženele spremembe rdečkaste barve, ki se najpogosteje pojavijo na čelu, licih, temenu, nosu in hrbtiščih rok. Nastanejo po dolgotrajnem nepravilnem izpostavljanju soncu.



**KAKO SI POMAGAMO?** Spremembe je treba odstraniti, saj so lahko izhodišče za poznejše rakave spremembe.

## Skvamozni karcinom

Iz solarne keratoze se lahko razvije skvamozni karcinom, ki se najpogosteje pojavlja na ustnicah, v ustih, na obrazu in ušesih.



**KAKO SI POMAGAMO?** Čim prej je treba odkriti spremembe in jih odstraniti.

## Malignni melanom

Je najnevarnejši od vseh oblik kožnega raka, pojavlja se navadno po 50. letu starosti. Razvije se lahko na novo ali iz že prej obstoječega znamenja. Kako ga prepoznate? Neenakomerno obarvano, nesimetrično, privzdignjeno znamenje na koži, ki ima neostre robove, srbi, se rosi in krvavi, pomeni ALARM! Največkrat se razvije na nogah in zgornjem delu hrbta in prsnega koša. Zelo hitro povzroča zasevke v okoliških bezgavkah in oddaljenih organih, kar lahko vodi v smrt.



**KAKO SI POMAGAMO?** Čim prej je treba odkriti sumljive spremembe in obiskati zdravnika. Zdravljenje je navadno operativno.

## Bazalnocelični karcinom

Je majhna lesketajoča se bunkica kožne barve, ki počasi raste in lahko močno poškoduje okoliška tkiva. Največkrat ga najdemo na odkritih delih telesa.



**KAKO SI POMAGAMO?** Pravočasno je treba odkriti spremembe in jih odstraniti.

*Poleg vsega naštetega pa pretirana izpostavljenost soncu negativno vpliva tudi na naše lase ter oči.*

## **NE POZABIMO:**

*Sončni žarki povzročajo v naši koži dva kemična procesa: dehidracijo in oksidacijo. Če ju ne upočasnimo, nam lahko precej škodita. Če smo izpostavljeni še onesnaženemu zraku, ozonski luknji, kajenju in stresu, je škoda še večja. Med kemičnimi procesi v koži nastajajo prosti radikali, ki načenjajo zdrava elastinska in kolagenska vlakna ter zavirajo mehanizme za obnovo celic.*

*S pravilno zaščito (oblačila, sončna očala in kreme), prehrano in dovolj zaužite tekočine (predvsem vode in nesladkani čaji) lahko poskrbimo, da kožo učinkovito zaščitimo in obnovimo. Poskrbimo za povečan vnos karotenoidnih snovi kot predstopnje vitamina A (paradižnik, paprika, korenje, blitva, špinača, marelice...) vitamin B6 (losos, banane, puranovo meso, tunina, žita...) ter minerala cink (morska hrana, fižol, leča, bučna semena, jagnjetina...) in pri slabi pigmentiranosti še baker (slive, fižol, sardine, sončična semena, arašidi...) Prav tako pa pomemben antioksidant za naše oči Lutein (v ohrovtu, špinači, brokoliju ter v večini rumenega in oranžnega sadja in zelenjave).*

***Naj nam bo naše zdravje na prvem mestu, da bomo lahko brezkrbno uživali v poletnih dnevih.***