



Oprezno sa Suncem

Kroz pitanja i odgovore

S a č u v a j t e s v o j u k o ž u...

Ljudi oduvek smatraju da Sunce daruje svetlost, snagu i život. Obožavali su ga kao božanstvo, doskora se verovalo da je izlaganje njegovom zračenju korisno za zdravlje. Ipak, savremena naučna saznanja su stvorila prostor da promenimo neke svoje stavove o zdravim stilovima života i prekomerno i nepravilno SUNČANJE izbegnemo. **Zapamtite:** posledice štetnog delovanja na kožu ne zastarevaju, već se oštećenja akumuliraju i doprinosi da i Vi i Vaša koža brže starite i oboljevate. Upravo stoga su zdravstveni radnici pripremili ove PREPORUKE – kroz pitanja i odgovore kojima je cilj da Vas upozna sa merama zdravog i racionalnog izlaganja sunčevoj svetlosti i nekim osnovnim pojmovima koje treba znati.

Pitanje 1. Koja je najčešća zabluda o sunčanju i šta je istina?

Zabluda o sunčanju broj 1: SUNČANJE JE ZDRAVO!

Istina je da je potamnela koža ili taman ten rezultat odbrane organizma od daljnjeg oštećenja pod uticajem UV zraka nakon prvih opekotina. Sunčanje izaziva rak kože, kataraktu, alergije, slabi imunoloski sistem, smanjuje efikasnost vakcinacija, izaziva ubrzano staranje kože i nastanak bora.

Pitanje 2. Kako sunčevi zraci oštećuju koži i izazivaju bolesti?

Jedna od komponenti Sunčevog zračenja je ultravioletno zračenje (UVZ), koga ima tri vrste: **UVA**, **UVB** i **UVC**. Čitav spektar UVC i 90% UVB zraka apsorbuje ozonski sloj, vodena para, ugljen dioksid i kiseonik pa do Zemlje stiže samo **UVA** i mali deo **UVB**. Upravo su oni odgovorni za starenje, opekotine i rak kože. Utvrđeno je da UV zračenje direktno oštećuje nosioce naslednih osobina (DNK i gene) i dovodi do smanjenja odbrambenih snaga organizma (upravo suprotno od onoga što smo dugo smatrali da je medicinska istina!)

Pitanje 3. Kako se mjeri nivo UVZ?

UV indeks (UVI) je jedinica mjere nivoa ultraljubičastog zračenja, izražava djelovanje UVZ na ljudsku kožu i izazivanje eritema (crvenila). Može biti:

1. Minimalan 0, 1, 2

2. Nizak 3, 4

3. Srednji 5, 6

4. Visok 7, 8, 9

5. Vrlo visok 10 +

Pitanje 4. Ko nas obavještava o UV indeksu?

U svetu je poslednjih godina postalo uobičajeno da se kao elemenat meteorološke prognoze sa ostalim podacima objavljuje i vrednost UV indeksa. Kod nas, na žalost, to još niko ne saopštava ali se na Internetu možete informisati o podacima za neke zemlje iz okruženja. Pokušajte naprimjer na sajtu: http://i115srv.vu-njien.ac.at/uv/uv-indeks/uvi_eu.gif

Pitanje 5. Šta sve utiče na vrednost UVI?

- **Visina Sunca** tokom dana i godine direktno određuje intenzitet UVZ. To je naročito izraženo tokom leta i oko podneva. Blizina ekvatora je povezana sa opasnijim zračenjem. Na severnoj polulopti što ste južnije zračenje je veće!
- **Oblačnost** je delimična, ali ne potpuna zaštita od UVZ
- Što je viša **nadmorska visina** UVZ je jače!
- **Slabljenje ozonskog omotača** oko Zemlje uzrokuje značajno veću izloženost opasnom zračenju nego nekada!
- **Refleksija** svetlosti od snega, vode ili peska povećava jačinu zračenja!

Treba imati na umu da i način života, sve duži boravak van zatvorenih prostorija u svrhu rada, zabave, rekreacije ili odmora produžava izloženost UVZ.

Pitanje 6. Koliki je rizik oboljevanja od raka kože?

Danas je ovaj rizik znatno veći nego ranije, niko od nas nije potpuno siguran, vemenom izlaganje UVZ i naročito opekotine od sunca mogu dovesti do raka kože.

Pitanje 7. Kakvi maligni tumori kože mogu biti?

Postoje nekoliko vrsta malignih tumora kože koji su značajni sa onkološkog stanovišta. To su nemelanomski tumori (bazaliom i spinaliom) koji su češći ali nižeg malignog potencijala, što znači da redje daju metastaze i dovode do umiranja. Maligni melanom je jedan od najagresivnijih i najmalignijih tumora u ljudi, nastaje na bazi mladeža (belega) po koži. Ovaj tumor je redji od nemelanomskih mada se poslednjih godina i u našoj zemlji sve češće javlja.

Pitanje 8. Ko je naročito podložan riziku oboljevanja od raka kože?

- Osobe svetle kože, očiju i kose.
- Oni koji dugo borave na suncu.

- Oni koji su imali teške opekotine od sunca kao deca.
- Oni koji su imali rak kože u porodici.

Pitanje 9. Šta može da se učini da bi prognoza oboljelih sa tumorima kože bila bolja?

Savet svim građanima: **KONTROLIŠITE REDOVNO SVOJU KOŽU!**

Veliki broj malignih tumora kože su izlečivi ako se otkriju rano i pravilno leče. Treba da znate mjesta na telu gde imate mladeže (belege) i njihov izgled i da ta mesta redovno kontrolišite.

Pitanje 10. Koji su znaci koji ukazuju na malignu alteraciju (preobraćanje u rak) mladeža?

ODMAH SE OBRATITE SVOM LEKARU AKO:

1. Mladež menja oblik, boju, veličinu ili površinu!
2. Pojavljuje vam se ranica na koži koja ne zarasta!
3. Primitite izraslinu na koži koja nije postojala!
4. Na delu kože primetite krvarenje, curenje, oticanje, svrab, crvenilo ili ispućenje!

Pitanje 11. Da li tumore kože treba uopšte dirati?

NAJSTRAŠNIJA JE ZABLUDA: TUMORE KOŽE NE TREBA OPERISATI!

U našem narodu je tradicionalno uvreženo jedno staro, primitivno verovanje da tzv.beleg ne treba dirati, odakle proizilazi praznoverni strah od hirurških intervencija. Ovo stvara prostor nesavesnim pojedincima koji nadrilekarstvom koristeći neadekvatne postupke troše vreme kada je lečenje moguće i ugrožavaju zdravlje i život obolelih.

HIRURŠKA INTERVENCIJA JE ZAPRAVO NAJBOLJI A ČESTO I JEDINI SIGURAN NAČIN LIJEČENJA OVIH TUMORA I NE SME SE ODLAGATI!

Pitanje 12. Kako se ponašati kada je sunčan dan?

Preporuke zdravstvenih radnika o zdravim postupcima na otvorenom prostoru gde ste izloženi UVZ:

P A M E T N O S A S U N C E M !

1. POGLEDAJTE SAT!

Između 11 i 16 časova smanjite izlaženje na otvoreni, osunčani prostor.
Lako se pamti da su to sati kada je vaša senka kraća od vaše visine!

2. TRAŽITE HLADOVINU ILI JE STVARAJTE!

Trudite se da budete u hladovini - senci između 11 i 16 časova. Ako je nema otvorite suncobran.

3. POKRIJTE RUKU I NOGE!

Potrebni su vam dugi rukavi i nogavice, ne priljubljeni uz telo, odeća od gusto tkanih i lakih materijala.

4. NOSITE ŠEŠIR ŠIROKOG OBODA!

Najčešće se tumori kože javljaju na licu i vratu, stoga šešir mora da pruža dovoljno široku senku i značajnu zaštitu, bezbol kape bez oboda nisu dovoljne.

5. NANESITE KREMU ZA SUNČANJE!

Koristite kremu za sunčanje sa zaštitnim faktorom (Sun Protection Factor- SPF) najmanje 20 do 50. Tražite oznaku širokog spektra što znači da štiti od UVA i UVB zraka. Krem nanosite svuda po koži 20 minuta pre izlaska na sunce. Često to ponavljajte, najmanje svaka dva sata a i češće ako se kupate ili znojite. Ni najbolja krema vas sama ne može zaštititi ako ne koristite i senku – hladovinu, odeću i šešir.

6. BEBE MLADJE OD GODINU NIKADA NA SUNCE!

7. TAMAN TEN VAS NE ŠTITI OD OPEKOTINA!

Ne zaboravite da je taman ten samo znak da je koža već oštećena, pa preplanulost izazvana lampama za tamnjenje (kvarcovanje) nije nikakva zaštita od sunca. Ovi aparati svojim delovanjem čak izazivaju opekotine, starenje i rak kože.

8. NOSITE NAOČARI ZA SUNCE!

Uvek na suncu nosite zatamnjene naočari sa zasenjenjem, srednje do tamne prebojenosti stakala sive, smeđe ili zelene boje, koje imaju oznaku da štite od UVA i UVB zraka.