

Varno s soncem

UV SEVANJE



**KAKO POSKRBBIM
ZA SVOJE ZDRAVJE?**

UV SEVANJE

KAKO POSKRBBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Program Varno s soncem, nosilci:

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ),

Združenje slovenskih dermatovenerologov (ZSD),

Društvo za boj proti raku regije Celje.

Gradivo:

UV sevanje – Kako poskrbim za svoje zdravje?

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ),

Ljubljana, 2020.

Uredile: Simona Uršič, Nataša Šimac

Oblikovanje: Erna Bric, Kati Rupnik

Financiranje:

Ministrstvo za zdravje RS, Visoka šola za storitve (VIST) in

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ),

v sklopu projekta Pametno s soncem za zdravo
in mladostno kožo.

Več informacij:

Ultravijolično sevanje in zdravje, www.nijz.si

Kaj moram vedeti o soncu?

Sončnemu ultravijoličnemu (UV) sevanju smo izpostavljeni ne le na obali in ob bazenu, temveč tudi pri vsakodnevnih opravilih: pri kolesarjenju ali hoji v šolo, pri rekreaciji in športu ter druženju s prijatelji in vrstniki na prostem, na pikniku, pri delu na vrtu itd.

KORISTNI IN ŠKODLJIVI UČINKI SONCA



Svetloba
Toplota
Dobro počutje
Tvorba vitamina D



Sončno UV sevanje ima številne škodljive učinke na:

- kožo
- oči
- imunski sistem

Škodljivi učinki na zdravje zaradi prekomernega izpostavljanja sončnim UV žarkom se lahko pojavijo že kmalu po izpostavljanju (npr. opekline kože različnih stopenj) ali pa šele čez več let oziroma desetletij (npr. kožni rak, prezgodnje staranje kože, siva mrena). Prejeti odmerki UV sevanja se tekom življenja seštevajo.

Pogosta zmotna prepričanja

	Pogosto zmotno prepričanje	
Zagorelost	Zagorela koža je zdrava.	X
“Priprave” na poletje	S porjavelostjo, pridobljeno v solariju, se pripravim na brezskrbno poletno izpostavljanje soncu.	X
Tvorba vitamina D v koži	Zaradi tvorbe vitamina D se je dobro čim bolj izpostavljati soncu.	X

o vplivih UV sevanja na zdravje

Kaj v resnici drži	
Zagorelost kože je znak poškodbe kože. Koža se s kožnim barvilom brani pred škodljivim delovanjem UV sevanja.	
Zaščitna sposobnost temno porjavele kože je majhna in ne zadošča za zaščito pred soncem. UV sevanje solarijev ima enake škodljive vplive na zdravje kot sončno UV sevanje.	
Po priporočilih SZO za vzdrževanje ustreznega nivoja vitamina D v telesu v poletnem času zadostuje že 5 do 15 minut izpostavljanja soncu (ljudje s fototipom kože I - do največ 10 min), 2 do 3 krat tedensko, na sicer že izpostavljenih delih telesa (obraz, dlani, roke). Vitamin D dobimo tudi z nekaterimi živil (npr. mastnimi ribami, ribjim oljem, jajci, mlečnimi izdelki ali z vitaminom D obogatenimi živili). Živila so pomemben vir vitamina D, v naših krajih še zlasti v zimskem času.	

Kaj je UV sevanje?

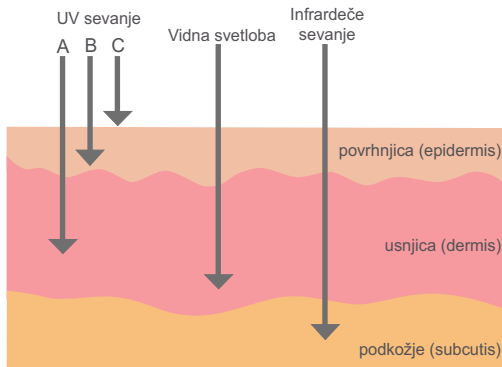
UV sevanje je del elektromagnetnega sevanja, ki ga poleg vidne svetlobe in toplote oddaja sonce. Glede na vplive na okolje in človeka ter valovno dolžino, območje UV sevanja delimo na:

- UV A** (iz angl. »aging«, staranje; valovna dolžina 315-400 nm),
- UV B** (iz angl. »burning«, opekline; valovna dolžina 280-315 nm),
- UV C** (iz angl. »cytotoxic«, toksičen za celice; valovna dolžina 100-280 nm).

UV sevanja z našimi čutili ne zaznavamo.

UV sevanje deluje na vse ljudi. Še posebej so nanj občutljive svetlolase osebe (na soncu ne porjavijo, koža hitro pordeči), pegaste osebe in osebe mlajše od 18 let.

Kako globoko v kožo prodrejo posamezne vrste elektromagnetnega sevanja?



UV sevanje in rak

Izpostavljanje soncu (sončnemu UV sevanju) je glavni dejavnik tveganja za razvoj vseh vrst kožnega raka in povzroča prezgodnje staranje kože. Število novih primerov kožnega raka v zadnjih desetletjih, tako v Sloveniji kot drugod po svetu, narašča.

Mednarodna agencija za raziskovanje raka (IARC) je leta 1992 uvrstila UV A, UV B in UV C sevanje med rakotvorne dejavnike (skupina 1). Leta 2009 je zaradi novih dokazov o škodljivih učinkih v 1. skupino rakotvornih snovi za ljudi skupaj z azbestom, tobakom in ionizirnimi sevanji uvrstila tudi uporabo umetnih virov UV sevanja (npr. solariji).

Nemelanomski kožni rak

V zadnjih letih v Sloveniji letno beležimo več kot 2.650 novoodkritih primerov kožnega raka, okoli 30 obolelih letno zaradi kožnega raka umre.

Maligni melanom kože

Poleg tega letno beležimo več kot 550 novoodkritih primerov in okoli 120 primerov smrti zaradi kožnega melanoma (najnevarnejše oblike kožnega raka).

Umetni viri UV sevanja

Med umetnimi viri UV sevanja je najbolj poznan solarij.

SOLARIJ je naprava, ki vsebuje vir UV sevanja.

Evropska komisija je konec leta 2016 objavila mnenje neodvisnega znanstvenega odbora SCHEER (angl. Scientific Committee on Health, Environmental and Emerging Risks) o bioloških učinkih UV sevanja, pomembnih za zdravje, s poudarkom na rabi solarijev v kozmetične namene:

Izpostavljanje UV sevanju, vključno sevanju v solarijih, povzroča nastanek kožnega raka (nemelanomskega in melanomskega) pri vseh starostih. Tveganje za nastanek raka je večje, če je do prvih izpostavljenosti prišlo že v otroštvu oziroma mladosti.

V Sloveniji je obisk solarija mlajšim od 18 let odsvetovan.

Zaradi škodljivih vplivov na zdravje so mlajšim od 18 let uporabo solarijev v nezdravstvene namene z zakoni prepovedale že številne države v ZDA in EU (npr. Avstrija, Belgija, Finska, Nemčija, Italija, Francija).

Tako za odrasle kot za mladostnike in otroke je uporaba solarijev v kozmetične namene (za pridobivanje zagorele polti) v nekaterih državah po svetu prepovedana (npr. Brazilija, Avstralija).

UV sevanje solarijev ima enake škodljive vplive na zdravje kot sončno UV sevanje.

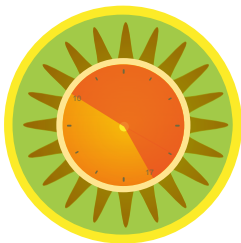
**Pojav škodljivih učinkov
UV sevanja na svoje telo lahko
s pravilnim samozaščitnim ravnanjem
zmanjšam ali preprečim
in ostanem zdrav.**

KDAJ?

UPOŠTEVAM URO DNEVA

V času, ko je poleti moč sončnega UV sevanja največja (med 10. in 17. uro, z vrhom ob 13.uri), se izogibam soncu.

Aktivnosti na prostem opravim prej ali potem.



KAKO?

UMAKNEM SE V SENCO

1. Poiščem senco

(umaknem se v zgradbo, šotor, senco drevesa ...).

2. Ustvarim si senco

(odprem dežnik, senčila ...).



Najbolje smo zaščiteni v zgradbi.

**Kadar se ne morem umakniti soncu,
si z oblačili, pokrivalom in očali ustvarim
svojo lastno senco.**

NOSIM PRIMERNA OBLAČILA, POKRIVALO IN SONČNA OČALA

Moja OBLAČILA so lahka in gosto tkana, z dolgimi rokavi in hlačnicami. Vem, da boljše zaščito nudijo oblačila, ki so ohlapna in v več plasteh, v živih ali temnejših barvah.

Glavo si zaščitim s ŠIROKOKRAJNIM KLOBUKOM (7,5-10 cm) ali s pokrivalom z dolgim ščitnikom v legionarskem kroju, s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.

Uporabljam SONČNA OČALA ustrezne kakovosti (CE, UV400) in oblike, ki onemogoča dostop sončnega UV sevanja v oči tudi s strani.



ZA ZAŠČITO PRED SONCEM UPORABIM KEMIČNE VAROVALNE PRIPRAVKE

Na delih telesa, ki jih ne morem zaščititi na navedene naravne načine, kot dodatno zaščito uporabim kemične varovalne pripravke za zaščito pred soncem (kreme, geli ...).

Vedno izberem širokospektralno zaščito (pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF oz. angl. SPF) 30 ali več.



Zavedam se, da kemični varovalni pripravki niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu!

Za učinkovito zaščito pred soncem:

1. Pripravke nanašam v zadostnih količinah:

5 ml (1 čajna žlička) na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo in vrat.

2. Pripravke nanašam dovolj pogosto:

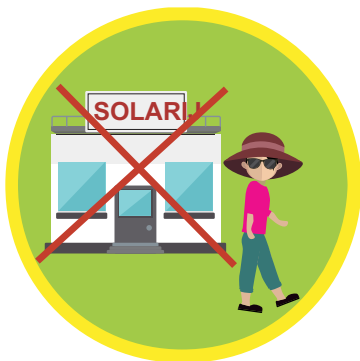
Namažem se 30 minut preden grem na sonce, ko je koža še hladna in suha. Pri tem ne pozabim na čelo, ustnice, ušesa, nos, vrat in dekolte ter kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Kremo ponovno nanesem vsaki 2 uri oz. pogosteje, npr. po kopanju, močnem potenju, brisanju itd.

Kadar se ne morem izogniti soncu, vedno upoštevam priporočene zaščitne ukrepe.

Ne sončim se namerno.

SOLARIJA ZA NAMEN PRIDOBIVANJA ZAGORELE POLTI NE UPORABLJAM.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) priporoča, da nobena oseba, mlajša od 18 let ne uporablja solarijev.



Solariji dokazano povzročajo raka, zato uporabo solarijev odsvetujemo za vse osebe ne glede na starost.

REDNO SPREMLJAM VREDNOSTI UV INDEKSA

UV indeks je mednarodno sprejeta mera za moč UV sončnega sevanja.

UV indeks je napoved o jakosti UV sevanja, ki bo doseglo površje Zemlje. Odvisen je od zemljepisne lege, letnega časa, nadmorske višine, stopnje oblačnosti in debeline zaščitne ozonske plasti.

Dnevne napovedi UV indeksa objavlja ARSO¹. Dosegljive so na:

<http://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/bulletin/bio/>

UV indeks je krajevno specifičen. Poleg UV indeksa zato upoštevam tudi **pravilo sence**:

**Kadar je moja senca krajša od telesa,
poiščem senco!**

¹ Agencija Republike Slovenije za okolje

UV indeks	Stopnja UV sevanja	PRIPOROČENA
1	NIZKA	ZAŠČITA NI POTREBNA* *zaščita s sončnimi očali in kemičnimi pripravki svetovana pri dolgotrajnem izpostavljanju!
2		
3	ZMERNA	ZAŠČITA JE POTREBNA Išči senco v opoldanskem delu dneva! Osebna zaščita z oblačili, očali, s pokrivalom in kemičnimi pripravki na nezaščiteneh delih telesa.
4		
5		
6	VISOKA	
7		
8	ZELO VISOKA	
9		
10		
11+	EKSTREMNA	EKSTREMNA ZAŠČITA Opoldne ostani v zaprtih prostorih! Išči senco! Osebna zaščita je nujna!

ZAŠČITA



NE SONČIM SE NAMERNO.

KADAR SE NE MOREM IZOGNITI SONCU,
VEDNO UPOŠTEVAM
PRIPOROČENE ZAŠČITNE UKREPE.

SOLARIJA
ZA NAMEN PRIDOBIVANJA ZAGORELE POLTI
NE UPORABLJAM.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



VISTA

VISOKA ŠOLA ZA STORITVE
HIGHER SCHOOL OF APPLIED SCIENCES