

Sonce je nevarno: zaščititi se danes, da boš tudi jutri zdrav in mladosten!

A Benedičič Pilih¹, K Voda²

¹Splošna bolnišnica Celje

²Vichy Slovenija in Hrvaška

Namen:

1. Izobraževanje o učinkovitih načinih zaščite pred soncem, ki veljajo za vse ljudi, še posebej pa so pomembni in potrebni za bolj občutljive skupine prebivalstva, npr. otroke, mladostnike in ljudi z zelo svetlo in na sonce občutljivo poltjo.
2. Promocija primarne preventive kožnega raka in preventive drugih škodljivih učinkov nenadzorovanega in pretiranega izpostavljanja soncu.

Material in metode: Osnovna priporočila o zaščiti pred soncem zbrana v izobraževalno-vzgojnem plakatu za osnovne šole, čakalnice otroških in šolskih dispanzerjev, bazene in letna kopališča v Sloveniji.

Rezultati: Zgodnje in pozne poškodbe kože ob izpostavljanju soncu lahko preprečimo, če se zaščitimo:

1. KOT OSNOVO ZAŠČITE PRED SONCEM IZBEREMO SREDSTVA MEHANSKE ZAŠČITE: lahko, a gosto tkano neprosojno obleko z dolgimi rokavi in hlačnicami, pokrivalo s širokimi kraji ali čepico s ščitnikom v legionarskem kroju in kakovostna sončna očala z zaščito pred UV-B in UV-A žarki.
2. Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro. Za gibanje na soncu izkoristimo zgodnje dopoldanske in pozne popoldanske ure. Ravnamo se po pravilu sence:
KO JE MOJA SENCA KRAJŠA OD TELESA, POIŠČEM SENCO.
3. Na predelih telesa, ki jih ni mogoče zaščititi z obleko, uporabljamo širokopspektralna kemična zaščitna sredstva, ki ščitijo pred UV-A in UV-B žarki in imajo sončni zaščitni faktor (angl. Sun Protection Factor – SPF) najmanj 15. Nanesemo dovolj velike količine kemičnih pripravkov pred izpostavljanjem in nato vsaj vsaki dve uri izpostavljanja, po intenzivnem znojenju in plavanju. Posebej zaščitimo nos, uhlje in ustnice ter veke. UPORABA PRIPRAVKOV Z ZAŠČITNIM FAKTORJEM NI NAMENJENA NADOMEŠČANJU NARAVNE ZAŠČITE IN PODALJŠEVANJU IZPOSTAVLJANJA!
4. Zaščitimo se pred odbojem sončnih žarkov od peska, vode, snega, betona ipd! Ker del UV žarkov prodira skozi vodo, se zaščitimo tudi pri plavanju z

vodoodpornim zaščitnim pripravkom ali ustreznim oblačilom. V gorah in na morju se zaščitimo tudi ob oblačnih dneh.

5. Ne uporabljamo solarijev in se ne sončimo! Zagorelost kože ni znak zdravlja in lepote, temveč napoveduje zgodnejše staranje in zveča možnost razvoja kožnega raka v kasnejših letih.
6. Sončne opekline in kasnejše izražanje poškodb kože zaradi izpostavljanja soncu preprečimo, če zaščito prilagodimo dnevnim vrednostim UV-indeksa.

Zaključek: Varno izpostavljanje soncu je možno z upoštevanjem nekaj preprostih priporočil, zahteva pa precejšnje spremembe v stališčih in vedenjskih vzorcih, zato se le počasi uveljavlja.

Informiranje o možnostih učinkovite zaščite pred škodljivimi učinki sonca je vezano na tiskan material, objave v tiskanih in drugih medijih, osebno svetovanje ipd. Vzgoja za varno izpostavljanje soncu pa je v veliki meri odvisna od pravih zgledov pomembnih oseb: staršev, vzgojiteljev, trenerjev, popularnih oseb in drugih vzornikov, tudi zdravnikov.

