

ZAŠČITIMO SE PRED UV SEVANJEM

Sonce je nepogrešljiv **vir življenja**. Zagotavlja nam svetlobo in toploto, spodbuja nastajanje vitamina D v koži ter pozitivno vpliva na naše počutje. Kljub pomembnim koristim za zdravje pa moramo biti pri izpostavljanju soncu **previdni**.

Prekomerna izpostavljenost ultravijoličnemu (UV) sevanju (sončnemu ali umetnih virov npr. solariju) povzroča **prezgodnje staranje kože** in je **glavni dejavnik tveganja** za pojav vseh vrst **kožnega raka**. **Akutne in kronične/odložene škodljive učinke** povzroča tudi **na očeh** in vpliva na **imunski sistem**.

Število novih primerov kožnega raka v zadnjih desetletjih v svetu in tudi v Sloveniji **narašča**. Po podatkih Registra raka RS, je v Sloveniji v obdobju **2018 do 2022**, upošteva oba spola, **nemelanomski kožni rak na prvem mestu** po pogostosti med vsemi raki. Letno smo beležili povprečno **4.175 novih primerov**. **Strmo narašča tudi** število novih primerov **kožnega melanoma** (najagresivnejšo obliko kožnega raka), s povprečno **681 novih primerov** na leto.

Dejavniki tveganja za nastanek kožnega raka, zlasti kožnega melanoma so povezani z našimi **genetskimi značilnostmi** in **tveganim vedenjem**, to so:

- izpostavljanje soncu; svetla polt; številni, nepravilni in različni kožni nevusi;
- sončne opekline (še zlasti v otroštvu); predrakave spremembe na koži;
- družinska obremenjenost ali že prebolel rak kože; oslavljen imunski sistem;
- pridobivanje zagorele polti v solarijih.

Vsakokrat, ko se **izpostavljam** UV sevanju z namenom pridobivanja zagorele polti, **večamo tveganje** za pojav kožnega raka. **Zagorela polt** ni pokazatelj dobrega zdravja, je odgovor kože na **poškodbo**.

Pojav kožnega raka in drugih škodljivih učinkov UV sevanja na zdravje lahko zmanjšamo ali preprečimo z izvajanjem samo-zaščite.

I. Splošna priporočila za zaščito pred UV sevanjem

Spremljajmo dnevne napovedi UV indeksa

Objavlja jih Agencija RS za okolje:

<https://meteo.arso.gov.si/uploads/probase/www/sproduct/biomet/bulletin/sl/biovreme/>

Pred UV sevanjem se zaščitimo pri **UV indeksu 3 ali več**. Zaščito prilagodimo stopnji UV sevanja: višja kot je vrednost UV indeksa, intenzivnejša naj bo zaščita (Tabela 1). Od druge dekade maja do prve dekade avgusta se v nižinskem svetu Slovenije vrednosti UV indeksa 3 in več pojavljajo najdlje in sicer že od 10. ure dopoldne pa vse do približno 17. ure.

Omejimo izpostavljanje soncu

V Sloveniji je UV sevanje najmočnejše med aprilom in septembrom, UV indeks doseže najvišje vrednosti že v maju vse do prve polovice avgusta. Čez dan doseže vrh okoli sončnega poldneva, približno ob 13. uri po poletnem času. Zato aktivnosti na prostem načrtujemo zjutraj ali pozno popoldne, sicer pa se ustrezno zaščitimo glede na UV indeks.

Umaknemo se v senco

Npr. pod drevesom, latnikom, dežnikom ali senčilom, najbolje smo zaščiteni v notranjosti stavb.

Ustvarimo si lastno senco

Oblecimo gosto tkana, ohlapna **oblačila in si nadenimo širokokrajno pokrivalo**.

Oči zaščitimo tudi s **sončnimi očali ustrezne kakovosti in oblike** (leče CE, UV 400; čim večji očalni okvirji, ki ščitijo tudi s strani).

Kot dodatno zaščito uporabimo kremo za zaščito pred soncem











Na dele telesa, ki jih ne moremo prekriti z oblačili, nanesemo kremo za zaščito pred soncem s široko zaščito (UVA in UVB) in sončnim zaščitnim faktorjem (SZF) najmanj 30. Za učinkovito zaščito kremo nanesemo v zadostni količini pred izpostavitvijo soncu in jo ponovno nanašamo vsaki 2 uri ter po plavanju ali močnem znojenju.

Kreme za zaščito pred soncem niso namenjene podaljševanju izpostavljanja soncu.

Svetujemo še:

- **Ne sončimo se namerno.**
- **Odpovejmo se uporabi solarija.**
- **Redno nadomeščajmo tekočino.** Najbolje, da pijemo vodo.

Tabela 1: Priporočena zaščita glede na stopnjo UV sevanja, izraženega z UV indeksom, (prirejeno po [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-the-ultraviolet-\(uv\)-index](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-the-ultraviolet-(uv)-index))

UV INDEKS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 +	
STOPNJA UV SEVANJA	NIZKA		ZMERNNA			VISOKA		ZELO VISOKA		EKSTREMNA		
ZAŠČITA PRED UV SEVANJEM	<div>ZAŠČITA NI POTREBNA</div> <div>Pri dolgotrajnem izpostavljanju uporabi: sončna očala, kremo za zaščito pred soncem.</div> <div></div>		<div>ZAŠČITA JE POTREBNA</div> <div>V opoldanskih urah poišči senco. Uporabi: zaščitna oblačila, pokrivalo, sončna očala, kremo za zaščito pred soncem.</div> <div></div>					<div>ZAŠČITA JE NUJNA</div> <div>V opoldanskih urah se izogibaj bivanju na prostem! Zagotovo poišči senco! Uporabi: zaščitna oblačila, pokrivalo, sončna očala, kremo za zaščito pred soncem.</div> <div></div>				

II. Mesečno samo-pregledovanje kože

Poleg izvajanja zaščite pred UV sevanjem je pomembno tudi **redno samo-pregledovanje kože za zgodnje odkrivanje kožnega melanoma**. Sumljiva znamenja so tista, ki so nesimetrične, nepravilne oblike, z nepravilnimi, zabrisanimi robovi, neenakomerno obarvana ali večbarvna, večja od 6 mm in nad nivojem kože, se spreminjajo v velikosti, obliki ali barvi.

III. Preventivni programi za zaščito pred UV sevanjem

V Sloveniji in drugod po svetu se z naraščanjem incidence kožnega raka **vse bolj krepi tudi osveščanje javnosti o škodljivih učinkih prekomernega izpostavljanja UV sevanju in pomenu preventivnega ravnanja za zaščito zdravja**.

V ta namen tudi pri nas obstoji kar nekaj **organiziranih preventivnih programov in številnih drugih aktivnosti**, kot so:

- program **Varno s soncem**,
- aktivnosti v okviru **Melanoma Day**,
- program **Varno delo na soncu** (namenjen zaposlenim, ki delajo na prostem) idr.

Skupen cilj:

- **doseči splošno zavedanje**, da zagorela polt ne simbolizira zdravja in vitalnosti, temveč predstavlja poškodbo kože, ki napoveduje njeno **prezgodnje staranje** in **večje tveganje za nastanek rakavih obolenj kože in oči**;
- **spodbuditi prebivalce k rednemu izvajanju zaščitnih ukrepov**.

Več o UV sevanju in zdravju na: www.nijz.si
Vabljeni k ogledu.

Pripravili:

prim. mag. Simona Uršič, dr. med., spec. higiene

Nataša Šimac, dr. med., spec. javnega zdravja