



VARNO NA SONCU: ZAŠČITA KOŽE PRED SEVANJI IN PREPREČEVANJE MELANOMA



Katja Žmitek (foto: Jure Horvat)



Barbara Perić (foto: osebni arhiv)



Olga Točkova (foto: osebni arhiv)



Alenka Kesar (foto: Saša Kovacič)

Knjižnica Domžale, 18. maj 2026, ob 18. uri

Vabljeni na pogovor o vplivu sončnega sevanja na kožo in učinkovitih načinih zaščite. Izvedeli boste, kako prepoznati prve znake poškodb kože ter pravilno izbrati zaščitna sredstva za vsakodnevno uporabo. Spoznali bomo tudi melanom, njegovo zgodnjo prepoznavo ter pomen pravočasnega ukrepanja.

Gostje:

prof. dr. Katja Žmitek, univ. dipl. kem., VIST–Fakulteta za aplikativne vede, Oddelek za kozmetiko. Osredotoča se na vplive različnih dejavnikov na zdravje človeka, še posebej na stanje in videz kože – od hranil in funkcionalnih živil do kozmetike, aparaturnih tehnik ter okoljskih dejavnikov; je soavtorica nacionalnih smernic za preskrbljenost z vitaminom D. Na VIST-u je prodekanja, sodeluje pri dodiplomskem in magistrskem študiju kozmetike ter vodi raziskovalno skupino Inštituta za kozmetiko.

doc. dr. Barbara Perić, dr. med., spec. onkološke kirurgije; Onkološki inštitut Ljubljana, Oddelek za kirurško onkologijo. Klinično in raziskovalno se osredotoča na kožni rak, kombinirane pristope zdravljenja ter izboljšanje prognostičnih modelov in kliničnih poti obravnave. Raziskuje tudi družinske oblike melanoma, učinkovitost imunoterapije ter komunikacijo med bolniki in zdravstvenim osebjem. Vodi evropsko iniciativo EUnetCCC, katere cilj je vzpostavitev evropske mreže celovitih onkoloških centrov.

viš. pred. Olga Točkova, dr. med., spec. dermatovenerologije, Univerzitetni Klinični center Ljubljana (UKC), Dermatovenerološka klinika. Deluje na področju dermatologije in venerologije, s posebnim poudarkom na otroški dermatologiji in vplivih okolja na zdravje kože. Od 2010 vodi otroško dermatološko ambulantno na Dermatovenerološki kliniki UKC Ljubljana. Aktivno sodeluje na strokovnih srečanjih in je avtorica prispevkov, zlasti o atopijskem dermatitisu in drugih kožnih boleznih.

Alenka Kesar je dolgoletna televizijska voditeljica in novinarka, danes voditeljica podkasta »Zdravje z Alenko Kesar« na portalu NI. Skozi vso kariero je njeno poslanstvo ozaveščanje o zdravju in zdravem načinu življenja. Je tudi avtorica štirih knjig: Čez mavrico, Druga žena, Da bi sladko zaspala in najnovejše Še znam vrteti pedale, v katerih na iskren in doživet način odpira teme življenjskih preizkušenj, notranje moči in zvestobe sebi.

Pogovor vodi: **Marko Jeran**, raziskovalec Inštituta "Jožef Stefan", Ljubljana

V sklopu pogovora bodo od **17.30 do 20. ure** potekale delavnice programa **Pametno s soncem za zdravo in mladostno kožo**, v okviru katerih bomo: (1) **določili vaš fototip kože**, ki kaže občutljivost kože na sonce, (2) preverili **stanje vaše kože** in kakšne posledice je na njej že pustilo izpostavljanje soncu: (a) z **ultrazvokom** preverili stanje vaše srednje plasti kože (dermisa), ki je ključna za čvrstost in elastičnost, ter ocenili stopnjo fotopoškodovanosti le-te na soncu manj in bolj izpostavljenih delih; (b) merili **parametre stanja** kože kot so vlažnost in elastičnost kože; (c) analizirali **fotopoškodovanost kože** ter izraženost znakov fotostaranja (gube, gladkost, ipd) z napravo VisioFace in (d) s pomočjo **digitalne dermatoskopije** vam bomo pokazali kako **samopregledujete znamenja**. Delavnice bodo izvajale sodelavke in študentke magistrskega in dodiplomskega študija kozmetike VIST–Fakultete za aplikativne vede pod vodstvom **Manice Bevec, mag. kozm.**



Dogodek je del programa *Pametno s soncem za zdravo in mladostno kožo*, ki ga izvajata VIST–Fakulteta za aplikativne vede in Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), sofinancira ga Ministrstvo za zdravje RS.