

# Pametno s soncem za zdravo in mladostno kožo

**Pametno - izogibaj se izpostavljenosti soncu in drugim virom UV žarkov, zaščiti se!**

**Zakaj? Ker UV žarki, ki so del sončne svetlobe in sevanja v solarijih, povzročajo:**

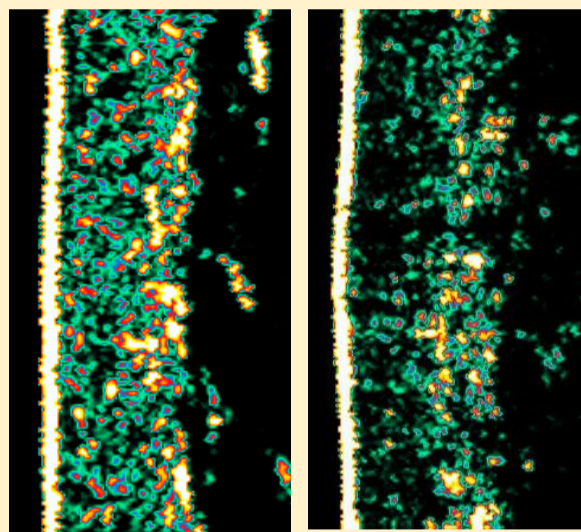
**• OPEKLINE (UV Burning žarki)**

Sončna opeklina je posledica daljšega izpostavljanja predvsem UVB žarkom.



**• POSPEŠENO STARANJE KOŽE**

UV Ageing žarki poškodujejo strukture v globini kože - dermisu oz. usnjici, ki v začetku še niso vidne navzven



Tako se z ultrazvokom vidijo posledice izpostavljenosti UV sevanju v globlji plasti kože (usnjici) – od malo poškodovane mladostne levo (dosti svetlih območij v celotni usnjici) do poškodb predvsem zgornje plasti usnjice (precej temnih območij v srednjem delu) in močno poškodovane kože desno (dosti temnih območij v skoraj celotni usnjici) starejšega človeka, ki se je vse življenje izpostavljaval soncu. Slike so bile posnete na Inštitutu za kozmetiko VIST.

**TE POŠKODBE SE SEŠTEVAJO IN SE POSTOPOMA KAŽEJO NA KOŽI KOT:**

**• ZGUBANOST**



Iz slik so razvidne spremembe (elastotične gube) zaradi dolgoletne izpostavljenosti leve strani obraza soncu skozi steklo vozila (oseba je poklicni šofer).<sup>1</sup>

**• NEENAKOMERNA OZ. POVEČANA PIGMENTIRANOST KOŽE**



Na mladem obrazu so hiperpigmentacije bistveno manj razvidne, kot na starejšem obrazu, ki je skozi leta kumuliral spremembe zaradi UV žarkov. Tako kot druge posledice UV sevanja je tudi neenakomerna pigmentacija nepotrebna sprememba kože, ki se ji lahko izognemo. Fotografiji sta bili posnete v okviru raziskav na Inštitutu za kozmetiko VIST.

**• RAK KOŽE (MALIGNI MELANOM IN DRUGE OBLIKE RAKA)**

Prejeti odmerki UV sevanja v obdobju celotnega življenja se seštevajo, pri čemer je celotno UV sevanje, ki ga prejmemo iz umetnih virov, še dodaten dejavnik tveganja za nastanek bolezni in fotostarjanje.

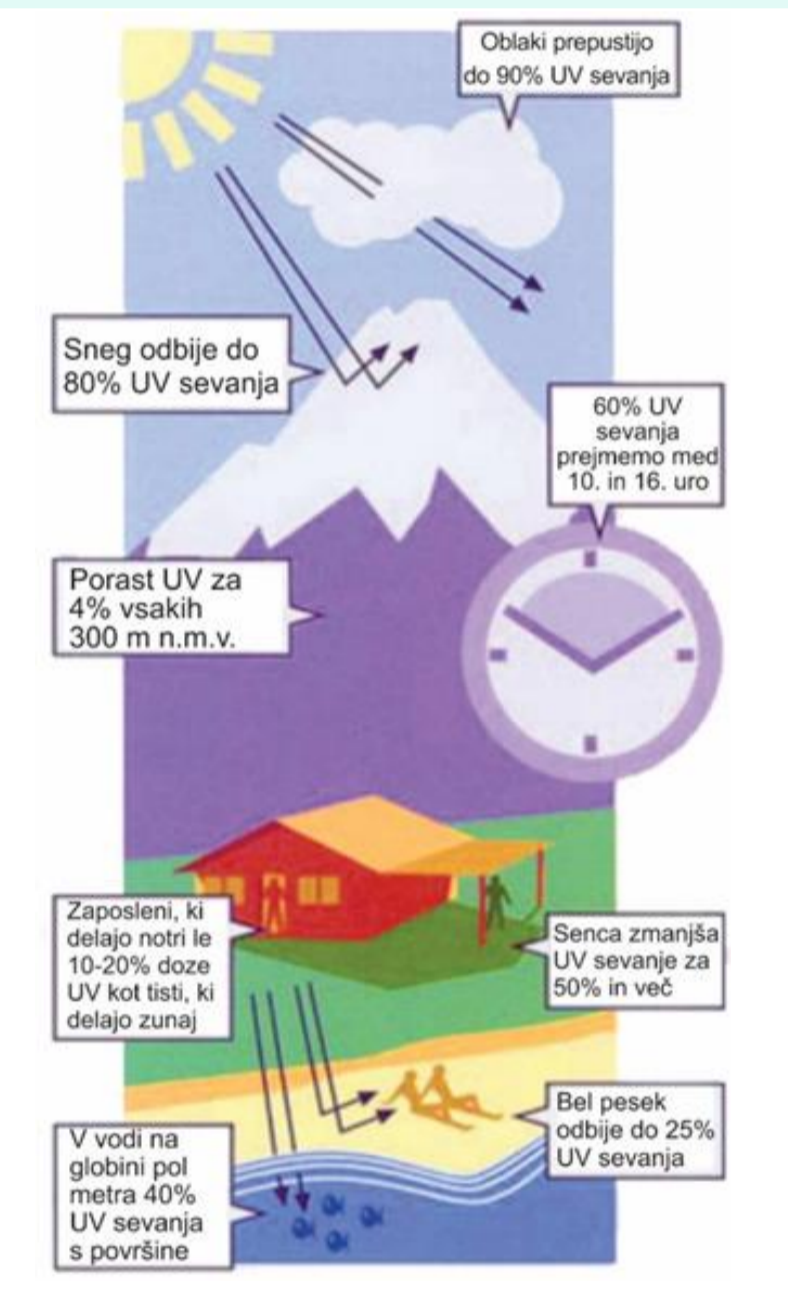
Zagorela polt ne simbolizira zdravja in vitalnosti, ampak predstavlja poškodbo kože, ki napoveduje prezgodnje staranje kože in povečano možnost za nastanek rakavih obolenj.

**ZATO PREPREČUJMO POŠKODBE, KI JIH POVZROČAJO UV ŽARKI!**

- Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro. Upoštevajmo pravilo sence!
- Ščitimo kožo z oblačili in pokrivali!
- Uporabljamo sončna očala!
- Uporabljamo varovalne pripravke za sončenje z zadostnim sončnim zaščitnim faktorjem!
- Ne sončimo se namerno (tudi v solarijih ne)!
- Odpovejmo se uporabi solarija!
- Dnevno spremljajmo napovedi UV indeksa in jih upoštevajmo pri zaščiti!

**NEVARNOST IZPOSTAVLJENOSTI SONCU NI VEDNO ENAKA, KER:**

je intenziteta UV sevanja odvisna od lege sonca, zemljepisne širine, oblačnosti, nadmorske višine, ozona, odbojnosti površin.



**UV indeks (UVI)**

je napoved oz. podatek o količini škodljive UV radiacije, ki bo dosegla oz. dosega zemeljsko površino. Je mednarodno sprejeta mera za moč ultravijoličnega sončnega sevanja in se vedno podaja za določen kraj in čas. Pri določanju UVI je upoštevana povprečna občutljivost bele kože. Poznavanje UVI nam omogoča prilagoditev zaščite pred UV žarki. Višji kot je UVI, več zaščite potrebujemo.<sup>2</sup>

UV INDEKS	ZAŠČITNA SREDSTVA	OPEKLINE KOŽE
Zelo fotobčutiljiva koža – fototip I in otroci		
10+ Zelo visok		Manj kot 15 minut
7-9 Visok		Manj kot 20 minut
4-6 Srednji		Manj kot 30 minut
1-3 Nizek		Več kot 60 minut
Običajna fotobčutiljivost kože – fototip III		
10+ Zelo visok		Manj kot 30 minut
7-9 Visok		40 minut
4-6 Srednji		60 minut
1-3 Nizek		Več kot 60 minut

Kadar se izpostavljanju UV žarkom ne moremo izogniti, se moramo zaščititi z ustreznimi sredstvi, ki nudijo UVA in UVB zaščito: pokrivala, oblačila, sončna očala ter kozmetični izdelki za zaščito pred UV žarki.<sup>3</sup>

Pri uporabi varovalnih izdelkov za sončenje je pomembna zadostna količina nanosa: **5 ml - 1 čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo ter ponovno nanašanje po kopanju, močnem potenju, brisanju oz. vsaki 2 uri.**  
Sončni zaščitni faktor pove, kolikokrat dlje smo lahko ob zaščiti kože z določenim pripravkom izpostavljeni soncu, da se še ne pojavi opazna rdečina, v primerjavi z nezaščitenjo kožo.

Viri slik: <sup>1</sup> J. R.S. Gordon, J. C. Brieua; Unilateral Dermatoheliosis, N Engl J Med 2012; 366:e25; <sup>2</sup> World health organization: Ultraviolet radiation and health, [http://www.who.int/uv/uv\\_and\\_health/en/](http://www.who.int/uv/uv_and_health/en/); <sup>3</sup> A simple guide for the application of UV protective tools: <http://i115srv2.vu-wien.ac.at/uv/booklet/fig6.gif>; Avtorji letaka: P. Keršmanc, J. Žmitek, K. Žmitek