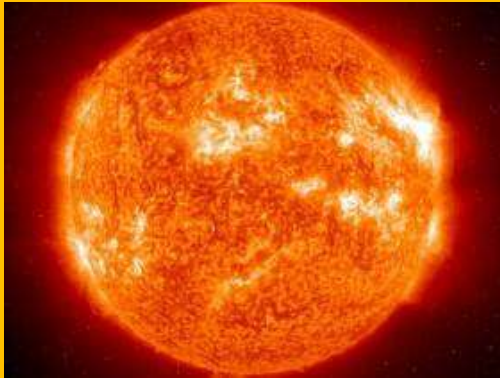




## POSLEDICE PREKOMERNEGA SONČENJA



Že dolgo je znano, da je izpostavljenost soncu pomemben vir vitamina D, ki ga telo potrebuje za gradnjo in ohranjanje močnih in trdnih kosti, vendar je pretirano izpostavljanje soncu lahko nevarno, saj UV žarki povzročajo poškodbe kože in oči, oslabijo imunski sistem in povečajo nevarnost za nastanek kožnega raka. Najbolj ogroženi so dojenčki, otroci, odrasli in otroci, ki imajo številna pigmentna znamenja po koži in tisti, ki so svetlih las in polti in imajo v družini primere kožnega raka. V nevarnosti so tudi ljudje, ki so dnevno izpostavljeni soncu (kmetje, pomorščaki, gradbinci, kopalški mojstri...).

### UV ŽARKI!

Sončni žarki so del spektra elektromagnetnega valovanja. Zemljino površino dosežejo toplotni, svetlobni in del ultravijoličnih (UV) žarkov. UV žarki so tisti, ki učinkujejo na našo kožo. Glede na različne valovne dolžine lahko na koži povzročajo različne učinke. Delimo jih v tri skupine:

- **UV-C** so žarki kratkih valovnih dolžin; ti se v celoti absorbirajo v zgornjih plasteh našega ozračja in ne vplivajo na našo kožo,
- **UV-B** so žarki srednjih valovnih dolžin. Prodirajo v zgornje plasti kože, kjer povzročajo sončne opekline,
- **UV-A** so dolgovalovni žarki, ki prodirajo globlje v kožo, starajo kožo in povzročajo nastanek kožnega raka.

### POSLEDICE PREKOMERNEGA SONČENJA!

Naša koža ima sposobnost samozaščite pred soncem. Zelo dobro varovalo je tvorba rjavega kožnega pigmenta melanina, ki preprečuje prodiranje UV žarkov v globlje plasti kože vendar pa se koža pri prekomernem sončenju in nezadostni zaščiti ne more sama zadostno obvarovati. Ločimo akutne ali zgodnje in kronične ali pozne posledice sončnih žarkov.

**Akutne posledice** se običajno razvijejo v času 24 ur po izpostavljenosti. Te so:

- **Rdečina kože**, ki je posledica vnetja, ki ga povzročijo UV žarki.
- **Sončne opekline**, ki so posledica delovanja UV-B žarkov. Poleg vnete kože se lahko pojavijo tudi mehurji.
- **Preobčutljivostne reakcije kože** na sončno svetlobo pri osebah, ki so hkrati izpostavljene sončni svetlobi in so v stiku s snovjo, ki povzroča preobčutljivost (kozmetična sredstva, zdravila...)

Pri kroničnih posledicah sončenja gre za učinke, ki jih puščajo žarki na koži po daljšem času. Nevarno je zlasti izpostavljanje soncu v otroštvu. Sem spadajo:

- **Gube**, ki so posledice propadanja kolagenskih in elastičnih vlaken, k čemur prispevajo UV žarki.
- **Tanjšanje kože**, vidne žilice, suhost kože.
- **Sončne pege**, se pojavljajo na mestih, ki so bila leta veliko na soncu (ramena, zgornji del hrbta, roke)
- **Kožni rak**, je najhujša posledica sončenja. Razvije se zaradi kancerogenega delovanja UV žarkov na jedrna kisline celic kože. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je kožni rak tako pri moških kot pri ženskah na drugem mestu.

### KAKO SE ZAŠČITITI?

- **NE izpostavljajte se soncu med 10. in 16. uro**, ko je sevanje UV žarkov najmočnejše. Poleti se oblecite v lahko bombažna oblačila z dolgimi rokavi, ki ne prepuščajo UV žarkov, na glavi imejte svetla pokrivala s širokimi krajniki. Namestite se v senci dreves ali pa imejte s seboj senčnik!
- **Uporabljajte kremo za sončenje z zaščitnim faktorjem**. Kremo namažite 30 min preden greste ven, ne pozabite na ustnice, ušesa, vrat in kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Mažite se vsake 2-3 ure in po vsakem kopianju!
- **Oči zaščitite s sončnimi očali ki zagotavljajo 100% zaščito pred UV žarki**. Sončni žarki lahko poškodujejo očesno roženico in povzročijo nastanek sive mrežnice v poznejših letih.
- **Pijte dovolj tekočine**, najboljše vodo ali nesladkane pijače!

