

KAJ POVZROČA KOŽNEGA RAKA?

Kožnega raka najpogosteje povzročata ultravijolična (UV) svetloba sonca ali solarija. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj dejavnikov, ki lahko povečajo tveganje, da bo vaš otrok pozneje v življenju zbolel za kožnim rakom.

Sončenje in nezaščiten izpostavljanje soncu

Zadrževanje na soncu, zlasti opoldne, brez ustrezne zaščite (senčnika, zaščitnih oblačil ali kreme za sončenje) lahko vodi v poškodbe kože.

Neustrezna zaščita pred soncem

Ustrezna zaščita pred soncem lahko zmanjša poškodbe kože zaradi UV žarkov, vendar 35 % staršev otroke redko ali nikoli ne obleče v zaščitna oblačila, ko so izpostavljeni soncu.³

Uporaba solarija

En sam obisk solarija pred 35. letom starosti lahko tveganje za nastanek kožnega raka poveča za skoraj 60 %.⁴ Kljub temu se je uporaba solarija v zadnjih desetih letih povečala z 11 na 14 odstotkov.⁵

Sončne opekline

Vsaka sončna opekline dodatno poškoduje DNK kože. Poškodbe se lahko kopičijo in pozneje v življenju povzročijo razvoj raka.



ZAPOMNITE SI

i Že ena sama huda sončna opekline v otroštvu podvoji tveganje za nastanek kožnega raka v odrasli dobi.²



i 25 % celotne življenjske izpostavljenosti soncu dosežemo pred 18. letom starosti.



i Otroci so UV žarkom izpostavljeni, kadar koli so zunaj – sonce ne sije samo na plaži.



i Preverite dnevno stopnjo UV sevanja in ustrezno zaščitite kožo svojih otrok:



Ostanite v senci – zlasti med 10. in 16. uro.



Otroke oblecite v zaščitna oblačila, ki morajo pokriti njihovo kožo in jih hkrati hladiti.



Obraz in vrat jim zaščitite s pokrivalom – najboljša so tista, ki pokrijejo tudi vrat.



Redno uporabljajte kremo za sončenje – izberite kremo z zaščitnim faktorjem 50+ in zaščitno pred UVA in UVB žarki ter jo nanesite vsaj vsaki dve uri.



i **Otroke naučite ustrezne zaščite pred soncem** – ustvarite pozitivne navade, ki bodo trajale vse življenje.



¹ Global Cancer Observatory
² Skin Cancer Foundation
³ Sun exposure and risks associated, La Roche Posay and Ipsos, 2021
⁴ Irish Cancer Society
⁵ Euromelanoma clinical database
⁶ Cancer Research UK
⁷ La Roche Posay/IPSOS Skin Cancer Prevention study, 2015

IZVEDITE VEČ
NA EUROMELANOMA.EU



ZAŠČITIMO

PRIHODNOST SVOJIH OTROK, TAKO DA ZAŠČITIMO NJIHOVO KOŽO ŽE DANES.



ŠTEVILO PRIMEROV
KOŽNEGA RAKA NAJ BI SE
V PRIHODNJIH 25 LETIH
POVEČALO ZA 40 %.¹

IZVEDITE VEČ
NA EUROMELANOMA.EU



OPEKLINAM SE LAHKO IZOGNEMO

Že ena sama huda sončna opekline v otroštvu več kot podvoji tveganje za nastanek kožnega raka v odrasli dobi.²

Kljub temu 35 % staršev svoje otroke redko obleče v zaščitna oblačila, ko so izpostavljeni soncu.³

Otroci so UV žarkom izpostavljeni, kadar koli so zunaj – v parku, na igrišču ali na vrtu.

Če zaščitimo kožo svojih otrok že danes, preprečimo pojav kožnega raka in zaščitimo prihodnost naslednje generacije.

NAUČITE SE, KAKO ZAŠČITITI KOŽO
SVOJIH OTROK, DA BODO LAHKO
VARNO UŽIVALI NA PROSTEM.



Evropski sponzorji



Raziskave za nego kože



Partner kampanje



PREPREČEVANJE KOŽNEGA RAKA

Poznati morate otrokov tip kože

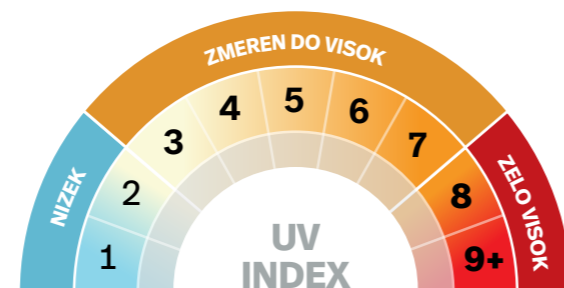
Kožo po navadi razvrščamo na šest tipov glede na to, kako se odzove na izpostavljenost soncu:

1	<ul style="list-style-type: none">svetla polt, pogosto s pegicami,vedno opečena, nikoli ne porjavi;	
2	<ul style="list-style-type: none">svetla polt, nekoliko temnejša od tipa 1,počasi porjavi, nagnjena k opeklinam;	
3	<ul style="list-style-type: none">rahlo temnejša polt,zlahka in hitro porjavi;	
4	<ul style="list-style-type: none">svetlo rjava polt,hitro porjavi, redko opečena;	
5	<ul style="list-style-type: none">temno rjava polt,zlahka porjavi, zelo odporna proti opeklinam;	
6	<ul style="list-style-type: none">zelo temno rjava do črna polt,skoraj nikoli opečena in zelo pigmentirana.	



Razumite in preverite stopnje UV sevanja

Preverite UV indeks in ugotovite, kakšna je trenutna stopnja UV sevanja na območju, kjer živite.



3. – 7. stopnja	8. stopnja ali več
Uporabite zaščito pred soncem.	Uporabite zaščito pred soncem in se, če je otrok svetle polti, zadržujte v senci.

i **Opomba:** Otroci s povečano občutljivostjo za sonce (npr. zaradi bolezni, zdravlil ali imunosupresivnega zdravljenja) ali z gensko predispozicijo za nastanek kožnega raka morajo vedno uporabljati zaščito pred soncem, ne glede na barvo kože.

Moč UV žarkov se čez leto in od države do države spreminja. V nekaterih državah (blizu ekvatorja) so UV žarki močni vse leto.

i **Stopnjo UV sevanja v svojem kraju lahko preverite v vremenski aplikaciji ali na meteoroloških spletnih straneh.**

Zaščitite njihovo kožo

Otroška koža je občutljivejša od kože odraslih, zato otroke še posebej skrbno zaščitite pred soncem.

Zadržujte se v senci

Dojenčki, mlajši od enega leta, ne smejo biti izpostavljeni neposredni, močni sončni svetlobi, zlasti med 10. in 16. uro, ko je sonce najmočnejše.



Če mora biti vaš dojenček zunaj ali v avtomobilu, uporabite zaščito pred soncem, vključno s pokrivalom, zaščitnimi oblačili ter UV senčniki na avtomobilskih oknih in nad vozički. Starejši otroci naj se prav tako zadržujejo v senci, zlasti ko je sonce najmočnejše.



Uporabljajte zaščitna oblačila

Dojenčki in otroci se lahko hitro pregrejejo, zato se zadržujte v senci. Če je vaš otrok na soncu, ga oblecite v lahka, ohlapna oblačila, ki pokrivajo kožo in ga hkrati hladijo.

Pred soncem jih bodo zaščitila tudi pokrivala, ki zasenčijo obraz, ušesa in vrat. Pokrivala s podaljšanim delom iz blaga na vratu so boljše kot kape s ščitkom. Kupite lahko tudi otroške kopalke z UV zaščito, pri čemer morate preveriti zaščitni faktor. Po kopanju ne pozabite znova nanesti kreme za sončenje.



Redno uporabljajte kremo za sončenje

Otroci naj na prostem vedno uporabljajo kremo za sončenje z zaščitnim faktorjem 50 ali več. Izberite kremo, ki zagotavlja zaščito tako pred UVA kot tudi UVB žarki. Sledite navodilom na embalaži. Kremo vedno nanesite 30 minut pred izpostavljanjem soncu in znova na vsaki dve uri.

Kremo nanesite na dele telesa, ki niso zaščiteni z oblačili, kot so obraz, vrat, roke, dlani, noge in stopala. Ne pozabite je znova nanesti po vsakem kopanju ali stiku z vodo, tudi če je vodoodporna.

Preverite zdravila

Nekatera zdravila povečajo občutljivost za UV žarke. Vprašajte zdravnika ali farmacevta, ali otrokova zdravila povečajo občutljivost za sonce in v tem primeru poskrbite za dodatne previdnostne ukrepe za zaščito njegove kože.



i **Opomba:** Priporočljivo je, da vsi otroci, mlajši od pet let, jemljejo prehranska dopolnila z vitaminom D, da dobijo zadostno količino tega hranila

Izogibajte se sončenju in solarijem

57 % najstnikov meni, da je zagorela koža privlačna,⁷ vendar lahko izpostavljenost UV žarkom pri sončenju ali uporabi solarija poveča tveganje za pojav kožnega raka⁶ in povzroči predčasno staranje kože.² Poskrbite, da se bodo otroci in najstniki zavedali nevarnosti UV sevanja tako za zdravje kot za videz kože. Če vseeno želijo zagorelo polt, jim predlagajte uporabo samoporjavitvenih izdelkov. Opmnite jih, naj kljub temu uporabljajo zaščito pred soncem – samoporjavitvena sredstva ne ščitijo kože pred UV žarki.



Naučite jih ustrezne zaščite

Študija je pokazala, da si več kot polovica najstnikov ne namaže obraza s kremo za sončenje vedno, ko so na soncu.⁷ Če jih že zgodaj navadite na redno uporabo zaščite pred soncem, se bodo naučili skrbeti za svojo kožo, ko bodo starejši.

i **Opomba:** Poskrbite, da bodo vsi skrbniki, kot so vzgojitelji v vrtcu, varuške ali učitelji, upoštevali enaka pravila kot vi. Poskrbite za kremo za sončenje in zaščitna oblačila ter preverite, ali imajo otroci med odmori na voljo senčne površine.