



Zakaj in kako otroke zaščitimo PRED SONCEM

V dermatološki ambulanti otrokom pogosto pregledujemo izrastke na koži. Starše najbolj skrbijo obarvana znamenja, ki so redko vidna že ob rojstvu, več pa se jih lahko pojavi že v zgodnjem otroštvu.



NAPISALA: PRIM. MAG. ANA BENEDIČIČ,
DR. MED., SPEC. DERMATOVENEROLOGIJE
FOTO: SHUTTERSTOCK



Starše najbolj skrbijo *melanocitni nevusi* (MN), ki jim v žargonu nepravilno rečemo materina znamenja. Zaradi pogoste rjave obarvanosti jih imenujemo tudi pigmentni nevusi. Skrb staršev verjetno izhaja iz zavedanja, da je kožni rak pogosta bolezen. Zaradi hitrega in za življenje ogrožajočega zasevanja v notranje organe je še posebej nevaren kožni rak iz pigmentnih celic, ki tvorijo tudi zagorelost kože in so pomnožene v MN. Tveganje za kasnejši pigmentni kožni rak, melanom, pa se veča z večjim skupnim številom MN.

**MELANOCITNI NEVUSI
NASTAJAJO ŽE ZARADI
ZMERNEGA NEZAŠČITENEGA
IZPOSTAVLJANJA SONCU.**

Starši se ne zavedajo, da poleg dednosti (veliko MN na koži staršev, za sonce občutljiva polt kože ...) na nastajanje novih MN vpliva predvsem izpostavljenost otrokove kože soncu oziroma za človeška čutila nezaznavnemu delu sevanja, ki mu rečemo ultravijolično (UV) sevanje. Dokazano je, da imajo že pri vstopu v šolo več MN otroci, ki so imeli več sončnih počitnic, več aktivnosti na prostem in niso bili pri tem zaščiteni fizično, torej z oblačili in pokrivali. Raba varovalnih pripravkov za zaščito pred soncem ne zaščiti pred nastajanjem MN! To je pričakovano, saj se kemična sredstva še vedno napačno uporabljajo. Z njimi preprečimo sončne opekline, ne pa zagorelosti. Če pigmentne celice kože

silimo v tvorbo pigmenta, ki s preraščanjem obarvanih plasti vrhnjice povzroči zagorelost kože, jih silimo tudi v razmnoževanje – tako nastajajo gnezda, ki jih vidimo kot obarvane MN.

**UPOŠTEVAJTE NASLEDNJA
TRI PRAVILA IN ZAŠČITITE
KOŽO PRED RAKOTVORNIM
UV-SEVANJEM**

**PRVO PRAVILO: PRAVILO
SENCE**

Izogibamo se nezaščitenemu izpostavljanju otrok soncu med 10. in 17. uro oziroma spodbujamo otrokovo ravnanje po »pravilu sence«: »**Ko senca telesa postane krajša od telesa, poiščem ali naredim senco.**«





FOTO: OSEBNI ARHIV

DRUGO PRAVILO: POKRIVANJE KOŽE

Zagotovimo zaščito otrokove kože **s pokrivnimi neprosojnimi oblačili in širokokrajnim klobukom ali pokrivalom z dolgim ščitnikom v legionarskem kroju z dodatki za zaščito zatilja in stranskih delov vratu.** Navadimo ga tudi na uporabo dodatkov, ki zaščitijo pogosto izpostavljene dele kože, kjer z leti prihaja do nalaganja okvar, ki vodijo v pospešeno staranje (fotostaranje) kože, ki je podlaga za pogoste epitelijske vrste kožnih rakov, karcinome. Ti so najpogostejša vrsta raka, največkrat pa se pojavijo na obrazu in vratu, kjer so brazgotine po izrezih vidne in moteče. Zato so dodatki, kot so sončna očala z deklarirano UV-zaščito (CE, UV 400), ki sledijo obliki glave, »kolesarski tip« rokavic, pri veliki izpostavljenosti tudi cevasti tip šalov za zaščito vratu, pomemben način zaščite pri vsakodnevnih aktivnostih na prostem vse od zgodnjega otroštva. Ti dve pravili podpirata t. i. »naravno zaščito«, ki je najbolj učinkovita in zanesljiva, pa tudi najcenejša in najbolj varna.

TRETJE PRAVILO: ZAŠČITNE KREME

Dobro se je zavedati, da so kemični varovalni pripravki, med katere

sodijo najrazličnejše kreme, mleka in olja z zaščitnim faktorjem, le dodatna zaščita.

Je pa še posebej pri otrocih, ki jih ni mogoče zadrževati stalno v senci, na predelih, ki jih ni mogoče pokriti, torej na obrazu in zgornjih delih vratu, treba uporabiti kemična varovalna sredstva. Ta naj bodo iz skupin **z visoko zaščito pred opekliniskim (SZF 30 ali več) in dolgovalovnim starajočim (oznaka visoke zaščite pred UVA v krožnem simbolu) UV-sevanjem.** Njihova raba ne sme biti namenjena nepotrebemu podaljševanju izpostavljanja. Nanašati jih je treba v debelem sloju vsaj vsaki dve uri in vedno takoj po kopanju, obilnem znojenju in brisanju. S pravilno rabo preprečimo zagorelost kože čez vse leto in kasnejše izražanje fotostaranja kože stalno izpostavljenih lokacij, kjer se ta kaže s prosevanjem žilic, nastajanjem lis, gub,

**Starše najbolj
skrbijo melanocitni
nevusi, ki jim
nepravilno rečemo
materina znamenja.**



prim. mag. Ana Benedičič je prepričana, da je poslanstvo dermatologa poleg zdravljenja kože tudi širiti znanje o tem, kako zaščititi kožo pred škodljivimi vplivi iz okolja.

trde kože s povečanimi kožnimi žlezami ...

ZAGORELA KOŽA JE OVIRA UČINKOVITI TVORBI VITAMINA D

Vitamin D je v našem okolju s pomočjo sonca mogoče učinkovito tvoriti v poletnih mesecih – od maja do septembra zadošča, če trikrat tedensko izpostavimo opoldanskemu soncu nezagorelo kožo okončin za 10 minut. Dolgotrajnejše izpostavljanje povzroči okvare kože, prehajanje aktivnih presnovkov vitamina D v neaktivne in z razvojem zagorelosti oslABLJENO prehajanje sevanj, ki tvorbo vitamina D v koži omogočajo, preko zabeljenih, poroženelih in obarvanih plasti vrhnjice v globino kože. Otroci za zdrav razvoj potrebujejo vitamin D preko celotnega leta. Poletne zaloge so kratkotrajne. V prehrani pri nas ni dovolj vitamina D. Zato je vsaj do zaključene rasti umestno celoletno nadomeščanje vitamina D s prehranskimi dopolnili v odmerkih, ki so skladni s pričakovanimi potrebami glede na starost in splošno zdravstveno stanje otroka, o čemer se posvetujemo z otrokovim zdravnikom. ●

