

# Varno s soncem



## Priporočila za zaščito pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov

Priporočila, ki naj bi jih upošteval vsak človek skozi vse leto od rojstva do smrti, lahko strnemo v dvanajst preprostih navodil:

1. Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro. Takrat je moč njegovih žarkov največja. Upoštevajmo pravilo sence: KADAR JE NAŠA SENCA KRAJŠA OD TELESA, POIŠČIMO (ALI NAREDIMO) SENCO. Organizirajmo aktivnosti otrok na prostem v jutranjih, zgodnjih dopoldanskih in poznih popoldanskih urah.
2. V času največje moči sončnih žarkov se zaščitimo z obleko in pokrivalom (naravna zaščita): oblecimo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami ter pokrijmo glavo s širokokrajnim klobukom ali čepico s ščitnikom v legionarskem kroju, kadar se pred močnim soncem ne moremo umakniti v senco. V specializiranih in športnih trgovinah so na voljo tudi oblačila iz tkanin z dodanimi absorberji za ultravijolično svetlobo, ki so prilagojena krojena za zaščito pred soncem, in različni dodatki s katerimi lahko pokrijemo nezaščitene dele telesa, npr. rokavniki, ovratniki, rute in »kolesarske« rokavice. Zaščitni faktor specialnih oblačil za zaščito pred soncem je označen na etiketi. Evropski standard priporoča izbiro oblačil z oznako UPF (ang. »ultraviolet protection factor«) 40 ali več.
3. Šele tretji steber zaščite pred soncem na predelih telesa, ki jih ni mogoče zaščititi z obleko, je redna in pravilna raba kemičnih varovalnih pripravkov. Kljub uporabi »kreme za zaščito pred soncem« pa izpostavljanje soncu časovno nadzorujemo in omejimo na zmerno mero. Mazanje s kemičnimi varovalnimi pripravki za zaščito pred soncem ni namenjeno podaljševanju izpostavljanja soncu, zato poiščimo senco in se zaščitimo z obleko in pokrivalom takoj, ko je to mogoče.
4. Kemični varovalni pripravek, ki ga uporabimo za zaščito soncu izpostavljene kože naj bo širokospektralni, t.j. naj ščiti pred UVA in UVB žarki. Ne glede na raso in foto-tip kože naj bo zaščita pred UVB sevanjem, ki jo označuje »sončni zaščitni faktor« (SZF) 30 ali več.

5. Kemični varovalni pripravek nanesimo v dovolj veliki količini (5 mililitrov na vsako okončino in prednji oziroma zadnji del trupa ter glavo z vratom). Za učenje potrebne količine za ustrezno zaščito izberimo pakiranje kemičnega varovalnega pripravka v »dozi na potisk«. Kemični varovalni pripravek za zaščito pred soncem ponovno nanesimo vsaj na vsaki dve uri izpostavljanja soncu, vselej pa po plavanju ali intenzivnem znojenju oziroma brisanju kože.
6. Bodimo pozorni na odboj sončnih žarkov od snega, ledu, skalovja, peska, betona, vode in drugih odbojnih površin v našem okolju. Sonce nas lahko opeče tudi, ko sedimo v senci ob obali, če se ne namažemo z varovalnim pripravkom ali oblečemo majice. Ker del ultravijoličnih žarkov prodira skozi vodo, se moramo zaščititi tudi pri plavanju: uporabimo vodoodporne kemične varovalne pripravke ali ustrezno oblačilo.
7. Pred soncem se zaščitimo vedno, ko se odpravljamo v gore: pri smučanju in planinarjenju uporabljajmo kemične varovalne pripravke z najvišjimi vrednostmi SZF zlasti za zaščito nosu, uhljev in ustnic. Varovalne pripravke za zaščito pred soncem uporabljajmo tudi ob oblačnih dneh, saj so zaradi tanjše plasti ozračja ter odboja od snega in skal visoko v hribih ultravijolični žarki ves čas nevarno močni.
8. Osebe z večjim tveganjem za razvoj kožnega raka (npr. ljudje s svetlim in občutljivim tipom kože, delavci na prostem ter ljudje, ki so se že zdravili zaradi kožnega raka ali njegovih predstopenj) naj uporabljajo varovalne pripravke za zaščito pred soncem vsak dan. Osebe s seboroičnim tipom kože naj na predelih aken uporabljajo nemastne kemične varovalne pripravke, npr. v gelih.
9. Če opazimo neželjeno reakcijo kože na uporabljeni kemični varovalni pripravek za zaščito pred soncem, se posvetujmo z zdravnikom in izberimo ustrežnejši način zaščite.
10. Odpovejmo se uporabi solarija in namernemu sončenju. Zagorelost kože je znak obrambe in poškodb kože in napoveduje zgodnejše staranje ter zveča možnost razvoja kožnega raka v kasnejših letih.
11. Zavarujmo oči z ustreznimi kakovostnimi sončnimi očali. Pri nakupu izbiramo le sončna očala, ki imajo potrdilo proizvajalca o zaščitni sposobnosti pred UVA in UVB sevanjem (CE, UV 400).
12. Zaščito pred sončnimi žarki prilagodimo dnevnim vrednostim UV indeksa v našem okolju. UV indeks poiščemo v vremenskih napovedih. Vrednost UV indeksa 3-5 izraža zmerno, vrednost 6-7 visoko, vrednost 8-10 zelo visoko, višje vrednosti pa ekstremno stopnjo

ultravijoličnega sevanja. Pri vrednostih UV indeksa 3 ali več so potrebni zaščitni ukrepi.

Pripravila: prim. mag. Ana Benedičič, dr. med., specialistka dermatovenerologije