



U ljetnim mjesecima radujemo se izlaganju suncu na morskoj plaži ili kraj jezera, no pored zdravog, sunce može imati i štetno djelovanje. Iako sunčevo zračenje potiče stvaranje vitamina D i time je neophodno za čvrste kosti, pretjerano izlaganje može dovesti do crvenila, opeklina, nepravilne pigmentacije kože, dehidracija i dr. Donosimo nekoliko savjeta kako se pravilno zaštiti prilikom sunčanja.

## Melanin kože

Tamnjenje kože je proces pojačanog stvaranja melanina tj. pigmenta u stanicama zvanim melanociti. Smatra se da je to način na koji se koža štiti od nekih posljedica UV zračenja. U nekoliko prvih dana izlaganja suncu odmah dolazi do tamnjenja pigmenta, a ono se pojačava s vremenom izlaganja suncu. Crvenilo kože potječe od širenja krvnih žila koje na taj način pokušavaju ohladiti tijelo od prekomjerne vrućine.

Pretjerano sunčevo zračenje uzrokuje starenje kože, a radi se o gubljenju tonusa pa se koža objesi, pojavljuju se bore, koža izgleda kao da je štavljena, tvrda i sjajna, pojavljuju se staračke pjege i posljedice su kroničnoj izloženosti suncu.

## Fototipovi kože

I) osobe izrazito svijetle puti i bijele kože, plave kose i očiju, jako osjetljive na sunce, lako izgore i sklone opekotinama, te zahtijevaju kreme za sunčanje visokog zaštitnog faktora uz kratak boravak na suncu;

II) nešto tamnije puti, kose i očiju, uglavnom slabo dobiju tamniju boju i baš poput ovih prvih najviše su izloženi opeklinama, te moraju biti pažljive prilikom sunčanja;

III) svijetlosmeđe boje kože, smeđu kosu i oči i dobro potamne, a rijetko im se na koži javljaju

opekline od sunca, ali moraju biti oprezne, osobito prvih dana boravka na suncu;

IV) smeđe boje kože, crne kose i očiju, koža im dobro potamni, te kao i ovi prethodni rijetko dobiju opekline uslijed prekomjernog sunčanja, ukoliko koriste odgovarajući zaštitni faktor;

V) tamnosmeđe, maslinaste puti, crne kose i očiju, vrlo rijetko pocrvene, iznimno dobe opekotine;

V) osobe koje imaju crnu boju kože tijekom cijele godine;

Bez obzira koji tip kože imate, zaštitne kreme za sunčanje su potrebne svima, posebice djeci čija nježna koža je najviše osjetljiva na sunce. Naravno, osim tijela, važno je zaštiti i lice, vrat i dekolte, posebice u samim početcima izlaganja sunčevim zrakama.

### Kontrola madeža

Madeže na koži treba redovito kontrolirati jednom godišnje, a liječnici to čine po tzv. ABCD kriteriju:

*Asimetrija* - Nesimetričnost: dijelovi madeža počinju nesimetrično rasti

*Border* - Granice: postaju neravne ili čvoraste

*Color* - Boja: pigmentacija madeža je nejednaka i pojavljuje se više boja - crna, smeđa ili crvena

*Dijametar* - Promjer: svaka izraslina ili madež veći od 6 milimetara

U slučaju promjere u izgledu madeža ili pojave bola i svrbeža, potrebno je javiti se liječniku, a "sumnjive" madeže osobito na dijelovima tijela izloženima suncu redovito kontrolirati jednom godišnje.

## Melanom

Kada u madežima dođe do mutacije DNA u melanocitima, oni počnu nekontrolirano rasti i pretvaraju se u tumor kože, melanom. Melanom je najteži oblik raka kože jer najlakše i najčešće metastazira. Ukoliko se razviju metastaze, melanom predstavlja jedan od najsmrtonosnijih oblika karcinoma, te je tim važnija njegova pravovremena dijagnoza u fazi dok je moguće operativno ga odstraniti.

## Pravila

- 1) ne boravite dugo na suncu bez zaštite;
- 2) izbjegavajte sunčanje u vrijeme između 10 i 16 sati;
- 3) koristite se proizvodima za sunčanje sa zaštitnim faktorom najmanje 15 za tamnopute, a osobe svjetlije puti trebale bi imati zaštitni faktor najmanje 30;
- 4) djecu do tri godine starosti ne bi trebalo izlagati suncu, a kad su razodjenuta, treba ih zaštитiti kremom s visokim zaštitnim faktorom (iznad 50);
- 5) savjetuje se lagana, prozračna, komotna odjeća isključivo od prirodnih materijala;
- 6) savjetuje se nošenje pokrivala za glavu (šeširi širokog oboda, šilt kape) te nošenje sunčanih naočala;
- 7) osobama s proširenim venama i kapilarama ne savjetuje se sunčanje nego samo plivanje i hodanje po plićaku;
- 8) ljeti ne upotrebljavajte sredstva za izbjeljivanje postojećih pigmentacija, nego nanosite ona koja pomažu da se ne pojavljuju nove pojačane pigmentacije;

## Liječenje opeklina

Prvu pomoć će pružiti hladni oblozi, a još su djelotvorniji oblozi od smjese maslinovog ulja, jabučnog octa i čaja od mentice, stari lijek naših baka, koje su znale da ulje njeguje, ocat hlađi, a tanična kiselina čaja od menta lijeći opeklinu.

Još jedan prirodan i priručni lijek je jogurt koji djeluje kao gel. U slučaju opeklina zbog pretjeranog sunčanja, treba ga nanijeti na kožu i ostaviti 30 minuta.

## Pravila zdravog sunčanja

Autor UPPT.hr

Četvrtak, 24 Lipanj 2010 04:33

---

Korisno rješenje je i krema od aloe vere, inače vrste kaktusa, koju je poželjno imati u kućnoj apoteci tijekom cijele godine i u slučajevima opeklina treba ju obilno nanijeti na opečeno područje.

Od prirodnih sredstava koristi se također i kantarionovo ulje, a u slučaju jačih opeklina potrebno je javiti se liječniku ili ljekarniku koji će prepisati antiseptičku ili po potrebi kortikosteroidnu kremu, te tablete protiv bolova.

### Oprez

Koža je ljeti naš "najeksponiraniji" organ. Stoga budite posebno pažljivi prema otvorenim dijelovima tijela kao što su: lice, vrat, dekolte, podlaktice, potkoljenice i leđa. Ne zaboravite, opekline do dvanaeste godine života povećavaju rizik za razvoj malignog melanoma. Konačno, UVZ na našu kožu ima kumulativni učinak, a važno je da 80% naše ekspozicije UVZ dobijemo do osamnaeste godine života.

*Sladana Divković, dr.med., dopredsjednica Udruge za prevenciju prekomjerne tjelesne težine*

ACU MEDIC CENTAR akupunkture i nutricionizma, Savjetovalište za pretilost i bolesti metabolizma, Vitaminsko-mineralna dijagnostika, J. Šižgorića 19, Zagreb; tel.: (01) 34 56 974

Cijelokupni tekst dr. Sladane Divković, objavljen u ljetnom broju obiteljskog časopisa o zdravlju zdravlju "Zdrav život" br. 73/2009. pod nazivom "Zamke ljeta"

[Ljetni broj časopisa Zamke ljeta, Zdrav život br. 73/2009.g.](#)

[UPPT.hr](#)

# Pravila zdravog sunčanja

Autor UPPT.hr

Četvrtak, 24 Lipanj 2010 04:33

---

