



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, opekline, nepravilne pigmentacije kože, dehidracija i dr. Donosimo nekoliko savjeta kako se pravilno zaštititi 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 zaštititi i lice, vrat i dekolte, posebice u samim počecima 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 zaštititi kremom s visokim zaštitnim faktorom (iznad 50);
- 5) savjetuje se lagana, prozirna, 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 hodaње po plićaku;
- 8) ljeti ne upotrebljavajte sredstva za izbjeljivanje postojećih pigmentacija, nego nanosite ona koja pomažu da se ne pojavljuju nove pojačane pigmentacije;

Liječenje opekline

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 hladi, a tanična kiselina čaja od menta liječi opeklinu.

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

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

Od prirodnih sredstava koristi se također i kantarionovo ulje, a u slučaju jačih opekline 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](#)

