

Nástrahy slnenia

Začína nám opäť obdobie dovolení a horúcich slnečných dní, kedy trávime viac času vonku a na slnku. Stará známa pravda síce hovorí, že kam nechodí slnko chodí lekár, ale všetko treba s mierou, pretože práve miera slnenia rozhoduje o jeho pozitívnom či negatívnom účinku.

Pobyt na slnku nám zlepšuje náladu, znižuje stres, zmenšuje náchylnosť na vznik ochorení a je nevyhnutným zdrojom vitamínu D. Vďaka melanínu (kožnému pigmentu), má naša koža prirodzenú ochranu pred slnečným žiarením, pretože je schopný pohltiť niektoré zložky slnečného žiarenia. Podľa množstva melanínu rozoznávame 4 fototypy kože:

Fototyp I.

- Nápadne svetlá pokožka, svetlé alebo ryšavé vlasy, modré oči, množstvo pieh.
- Pri pobyte na slnku sa pokožka prakticky vždy spáli, opáli sa iba do červena a nehnede.

Fototyp II.

- Svetlá pokožka, blond alebo svetlohnedé vlasy, menšie množstvo pieh, modré, zelené alebo šedé oči.
- Opaľujú sa do červena a často sa spália. K sčervneniu pokožky dochádza po 10 – 20 minútovom opalení. Zhnednutie pokožky je minimálne.

Fototyp III.

- Svetlohnedá pokožka, hnedé až tmavé vlasy, žiadne pehy, hnedé alebo šedé oči.
- Pokožka sa ľahko opaľuje, málokedy sa spáli, vždy pigmentuje dohneda.

Fototyp IV.

- Veľmi tmavá pokožka, vlasy tmavohnedé, tmavé oči.
- Takmer nikdy sa nespália, pokožka vždy pri opaľovaní pigmentuje dohneda.

Avšak **prehnané slnenie** prináša aj isté **riziká**, na ktoré často zabúdame, pri honbe za krásnou hnedou opálenou pokožkou. Ich vznik závisí od viacerých faktorov: fototypu kože, sily slnka, miesta kde je človek slnku vystavený (index UV žiarenia), času (napr. okolo obeda, keď je slnko najvyššie) a doby strávenej na slnku. Medzi najčastejšie riziká spôsobené slnečným žiarením patrí:

- **úpal,**
- **spálenie pokožky,**

- **alergická reakcia,**
- **predčasné starnutie pokožky,**
- **tvorba vrások,**
- **rozšírenie pórov,**
- **poškodenie väziva a zničenie elastických vlákien,**
- **hyperpigmentácia,**
- **najzávažnejším rizikom je vznik rakoviny kože.**

Rakovina kože je najčastejšia forma rakoviny a jej výskyt stúpa na celom svete. Pri rakovine kože rozoznávame niekoľko typov kožných nádorov, v európskej populácii najčastejšie sledujeme nemelanómovú rakovinu kože - kde radíme bazocelulárny karcinóm (bazalióm) a spinocelulárny karcinóm (spinalióm). Bazalióm sa vyskytuje prevažne na tvári a krku, prejavuje sa ako hrčka (voskovobiela až ružová), škvrna či chrasta, rastie pomaly a zriedkavo metastázuje. Spinalióm vzniká skôr na koži zmenenej - napr. degenerovanej slnečným žiarením, na miestach chronických zápalových procesov (vred), v jazvách po popálení či miestach zmenených herpetickou infekciou, ako na zdravej koži. Spočiatku sa môže prejavovať ako zhrubnutie kože - tá môže zostať plochá alebo neskôr môže mať tvar bradavice či vredu a je skoro vždy krytá šupinami. Najnebezpečnejším je však malígny melanóm. Pochádza z buniek produkujúcich pigment, jeho zhubnosť je podmienená rýchlym rastom a tvorbou metastáz. Za posledných 35 rokov sa jeho výskyt zvýšil takmer štvornásobne a objavuje sa u čoraz mladších jedincov. Melanóm vzniká predovšetkým u ľudí s genetickou predispozíciou, a vyššie riziko vzniku sledujeme u tých, ktorí sa opakovane spálili na slnku, prípadne sa slnia často nárazovo, majú fototyp kože I. a II., mnohopočetné znamienka alebo často cestujú do exotických krajín (vysoký UV index). K vzniku melanómu prispieva aj opakované vystavovanie sa slnku už v detskom veku. Spálenie pokožky v detskom veku, ktoré spôsobí pľuzgiere, zdvojnásobuje riziko vzniku melanómu v dospelosti. Koža na takéto poškodenie nezabúda, ide o tzv. kumulatívny efekt, preto je dôležité chrániť pred intenzívnym slnečným žiarením aj deti. Melanóm môže mať rôzne podoby, ***treba si hlavne všimnúť ak Vaše znamienko zmení tvar – je nepravidelný, prípadne môže mať neohraničený okraj, zmení farbu a veľkosť, má náchylnosť ku krvácaniu, mokvaniu a svrbeniu.*** Malígny melanóm sa môže rozvinúť aj v normálnej (zdravej) pokožke a môže sa vyskytovať kdekoľvek na našom tele, dokonca aj v oku či na slizniciach. Najčastejšie ho sledujeme na miestach, ktoré nárazovo vystavujeme

slnčnému žiareniu. U mužov je najčastejšie lokalizovaný na trupe, u žien na dolných končatinách.

Základnou podmienkou úspešnej liečby je odhaliť rakovinu kože včas, v počiatočnom štádiu, kedy je plne liečiteľná. Svoju kožu by sme si mali pravidelne kontrolovať, treba si všímať celú kožu a nielen znamienka.

Rovnako sa odporúča aj preventívna prehliadka u dermatológa.

V súčasnosti je slnečné žiarenie intenzívnejšie ako kedysi, a aj keď nás naša koža - vďaka melanínu do istej miery ochráni pred slnečným žiarením, netreba pri pobyte na slnku zabúdať na dodržiavanie nasledujúcich zásad:

- Používajte **správnu hodnotu ochranného faktoru SPF** (Sun Protection Factor), ktorý vyjadruje, o aký násobok času môže byť pokožka vystavená priamemu slnku, ak si na ňu nanesieme takýto ochranný prostriedok, bez rizika spálenia pokožky (napr. u človeka svetlej pleti dochádza k začerveneniu po 10 minútach na slnku, opaľovací krém s faktorom SPF 15 by mal oddialiť začervenanie o 150 minút - 15x10 minút).

Výšku ochranného faktoru vyberajte v závislosti od vášho fototypu:

- fototyp I. – SPF 30, pri mori 50+,
- fototyp II. – SPF 25, pri mori 40,
- fototyp III. – SPF 15, pri mori 25,
- fototyp IV. – SPF 10, pri mori 20,

ďalej pri výbere zohľadňujte Váš vek, čas, ktorý chcete na slnku stráviť, intenzitu slnečného žiarenia, miesto kde sa budete opaľovať a taktiež to, či budete na slnku prvýkrát alebo opakovane.

- Používajte **dostatočné množstvo** ochranného prípravku na opaľovanie (približne 35 ml krému, čo zodpovedá asi 7 čajovým lyžičkám). Prípravok aplikujte na pokožku minimálne 20 minút pred opaľovaním.
- Nezabudnite **aplikáciu opakovať** každé 2 hodiny, alebo po každom kúpaní, utretí uterákom či nadmernom potení.
- So slnením začínajte **postupne** – spočiatku sa vystavte slnku len na krátky čas a opaľovanie pozvoľna predlžujte.

- **Deti do 1 roka nepatria na priame slnko.** Ich pokožka je tenšia než u dospelých, obsahuje menej pigmentu a je proti pôsobeniu slnečných lúčov prakticky bezbranná. Pre malé deti vyberajte kozmetické prostriedky na opaľovanie s ochranným faktorom SPF v rozmedzí 30 a 50.
- V čase **od 11. – 15. hodiny sa nevystavujte** priamemu slnečnému žiareniu.
- Ľudia, ktorí sú náchylnejší na spálenie pokožky, by sa mali chrániť aj vhodným odevom a v popoludňajších hodinách sa zdržiavať v tieni.
- Samozrejmosťou je dodržiavanie pitného režimu počas dňa.

(Zdroj: www.uvzs.sk; www.cancer-code-europe.iarc.fr; Nemelanómové nádory kože, Bedeker zdravia, 2015, ročník XI, č. 4)

Pripravilo:

Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci