

SONČENJE



Sončna svetloba in toplota blagodejno vplivata na človekovo počutje, ultravijolični žarki(UV) omogočajo gradnjo vitamina D v koži, v celoti gledano je sonce pravzaprav tisto, ki sploh omogoča življenje na Zemlji. In kakor tako mogočna sila človestvu koristi, človeku lahko škoduje, če je ne pozna in spoštuje.

Poškodbe kože, ki nastanejo pri prekomernem sončenju niso posledica delovanja toplote, zato ne gre za tipične opekline. Poškodbe so videti kot rdečica, oteklina, vse to spremlja bolečina, pekoč občutek in povišana temperatura kože. V koži se sproščajo snovi, ki povzročajo vnetje.

Reakcija nastane približno pol ure po sončenju in je najmočnejše izražena šele po 12 do 24 urah. Prav ta zakasnela reakcija nas lahko zavede, da se ne umaknemo s sonca pravočasno. Znaki vnetja minejo v 4 do 7 dneh. Uničene kožne celice se v nekaj dneh odluščijo in koža se obnovi.

Lahko pa ostanejo trajne posledice.

Pri dolgotrajnem prekomernem izpostavljanju soncu se koža ne more več v celoti obnoviti, v koži nastajajo zadebelitve in postane izsušena.

Govorimo o pospešenem staranju kože. Značilni klinični znaki, ki kažejo na prezgodnje staranje kože so suha, usnjata in nagubana koža, pogosto so opazne nepravilne pigmentacije. Te spremembe so posledica strukturnih sprememb v povrhnjici in usnjici kože.

Kadar je teh poškodb preveč in se okvari tudi celični dedni material, lahko pride do kožnega raka.

Zelo pogosto se srečujemo tudi s preobčutljivostjo na sončne žarke, čemur pravimo alergija na sonce. Reakcija je običajno bolj izražena spomladi in v začetku poletja, potem pa se koža deloma prilagodi soncu.

Ob pretiranem izpostavljanju soncu lahko pride do življenja ogrožajočega stanja t.j. toplotni udar. Do njega pride kot posledica dehidracije in jo še pospešita povečano znojenje in pitje alkoholnih pijač.

UVA/UVB

UV sevanje, ki doseže površje zemlje, delimo na UVA in UVB žarke, oboji sodelujejo pri

neželjenih posledicah nepravilnega sončenja in pred obojimi se moramo zaščititi. Na vsakem pripravku za zaščito pred soncem je jasno označeno, kako močno vas brani pred UVB valovanjem, glede zaščite pred UVA pa so podatki največkrat precej skopi. Dejansko stopnjo zaščite pred UVA je namreč bistveno težje opredeliti, verjetno je trenutno se najbolj uporaben in razumljiv t.i. avstralski standard, ki zahteva, da zaščitno sredstvo, vsebovano v nekem pripravku, prepreči prodiranje v kožo vsaj 90 % UVA žarkov.

FAKTOR

Varovalne pripravke za sončenje razvrščamo po stopnji zaščite, ki jo nudijo in izražamo s **sončnim zaščitnim faktorjem (SPF – sun protection factor)**. SPF pove kolikokrat dlje štiti kožo pripravke pred pojavom prvih znakov eritema (pordelosti) v primerjavi z nezaščiteno kožo.

Ločimo tri skupine izdelkov **glede na vrednost SPF** in sicer:

- pripravki z minimalno varovalno sposobnostjo (SPF 2–12),
- s srednjo varovalno sposobnostjo (SPF 12–30) in
- z visoko varovalno sposobnostjo (SPF 30 ali več).

OBLIKA PRIPRAVKOV:

- oljne raztopine (imajo nižji SPF),
- geli (primerni za ljudi z mastno kožo, njihova slabost je, da niso vodoodbojni),
- mleka in kreme (najpogosteje),
- stiki (zlasti za ustnice in omejene dele obraza),
- pršilniki.

IZBIRA PRIPRAVKA

Pri dojenčkih do 6. meseca **odsvetujemo vsako izpostavljanje sončnim žarkom** in tudi uporabo zaščitnih krem ali olj.

Za majhnega otroka, ki neprestano čofota v plitvini, je seveda primeren pripravek, ki je na spiranje z vodo močnejše odporen, kljub temu pa ga moramo **obnavljati vsaki dve uri**.

Pripravki, ki ne vsebujejo maščob so primernejši za lasišče, močnejše porasle dele telesa, prav tako za zelo mastno ali aknasto kožo.

Ne pozabite pa ob uporabi teh izdelkov resnično upoštevati nasveta o **pogostem nanašanju**.

Prav posebna skupina so seveda ljudje z različnimi alergijskimi obolenji in/ali zelo suho in občutljivo kožo. Le-ti se na dodana barvila, vonjave, konzervanse in celo na samo zaščitno snov pogosto odzovejo s preobčutljivostjo, zato naj izbirajo predvsem pripravke, ki omenjenih dodatkov nimajo.

POMEMBNO:

- Ne izpostavljam se soncu med 11. in 16. uro.

- Vsaj 30 minut preden gremo na sonce na suho in čisto kožo nanesemo pripravek za sončenje s primernim zaščitnim faktorjem, nanos pripravka večkrat na dan ponovimo.
- Zaščitimo oči s kakovostnimi sončnimi očali.
- Pijmo dovolj tekočine.
- Izberemo ***pripravek z zaščitnim faktorjem najmanj 15***

- ***Dojenčkov do šestega meseca ne izpostavljammo soncu.***
- Otroka zavarujmo z lahкими oblačili iz gosto tkanih tkanin in pokrivalom.
- Tudi otroku kupimo sončna očala z UV filtrom.
- **Pacienti, ki jemljejo zdravila, ki lahko povzročajo fotosenzibilizacijo.**
Nekatera zdravila lahko v kombinaciji s sončnimi žarki povzročajo zelo hude alergije. Zato moramo biti previdni, če jemljemo zdravila ali tudi zeliščne pripravke oziroma prehranska dopolnila.

Avtor: Tomaž Mezgec, mag.farm.

Datum: junij 2011