krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Zaštita od sunca – najvažnije u kratkim crtama

Sunce i njegovo djelovanje

Topli sunčevi zraci utiču na to da se dobro osjećamo, ali oni nose i opasnosti: sunčevi zraci se sastoje od vidljive svjetlosti, (50%), infrazraka (44%) i ultraljubičastih zraka UV (6%). Takozvani UV-zraci su jedan od glavnih uzročnika za nastajanje raka kože i utiču na njeno prijevremeno starenje. Koža ne zaboravlja niti jedan sunčev zrak, pa tako niti jednu opekotinu od sunca – i to još od ranog djetinjstva! Opekotine od sunca zadobijene u djetinjstvu povećavaju riziko oboljenja od raka kože. UV-zraci ugrožavaju i nezaštićene oči te s vremenom mogu biti štetne po njih.

Zašto naša koža treba zaštitu od sunca?

Koža može biti neko odredjeno vrijeme izložena suncu, a da ne pocrveni. Kod osoba svijetlije puti, to tzv. vrijeme samozaštite iznosi samo pet do deset minuta. Ukoliko se to vrijeme prekorači, koži je neophodna zaštita, bilo sjena, odgovarajuća odjeća ili neko sredstvo za zaštitu. Osobe, čija koža ima tamniji pigment, mogu nešto duže podnijeti sunce .

Savjeti, ukoliko radite na otvorenom

- Provedite pauze u sjeni.
- Nosite šešir (odnosno zaštitni šljem) i sunčanice.
- Zaštitite se odjećom: majica s kragnom ili košulja, duge hlače.
- Nanoesite cesto kremu za sunčanje sa min. zaštitnim faktorom 25.
- Ukoliko je to moguće, poslove na otvorenom obavljajte prije 11.00 ili poslije 15.00 časova, kada su UV-zraci manjeg intenziteta.

Svaka opekotina od sunca je suvišna!

Zaštita od sunca – dobro je znati!

- Sjena je najbolja zaštita od sunca!
- Svijetle površine kao npr. metal, svjetli beton, voda ili snijeg reflektiraju i pojačavaju UV-zračenje.
- Čak i kad je nebo oblačno, do 80 % UV-zraka je ustanju da prodre kroz oblake.
- Dvije trećine UV-zraka padaju na zemlju izmedju 11 i 15 časova.
- Odjeća je vrlo pogodna za zaštitu od sunca, iako svaka vrsta odjeće ne pruža jednako dobru zaštitu od sunca: odjeća gustog tkanja i jakih boja bolje štiti kožu od odjeće lakih materijala, koji propuštaju svjetlost i svijetlih su boja.
- Šesir širokog oboda ili marama štite vrat i ramena (potiljak).
- Kod sunčanica obratite pažnju na UV-zaštitu (CE-oznaka «100% UV do 400 nm»).
- Takodje i solariji ostećuju kožu i nepotrebno je opterećuju.

Rak kože i njegovo rano otkrivanje

Postoje različite vrste raka kože.Takozvani svijetli rak kože je najčešći; rjedji, ali opasniji je crni rak kože, tzv. melanom.

Svjetli rak kože u početnoj fazi, obavezno pokazati specijalisti za kožne bolesti.

Svjetli rak kože se mora odmah liječiti.

Melanom, koji ima neravnomjernu formu i boju,mora se odmah liječiti.

Ko radi na otvorenom, taj je češće izložen UV-zracima, pa time ima i povećani rizik za oboljenje od raka kože. Dugogodišnje izlaganje suncu važi kao riziko faktor, prije svega, za svjetlije rakove kože.

Vaš lični rizik za oboljenje od raka kože

- Imate li svijetlu kožu?
- Da li ste u djetinjstvu ili mladosti često zadobijali opekotine od sunca?
- Imate li više od 50 mladeža ili velike mladeže (promjera većeg od 5 mm)?
- Da li je u Vašoj porodici već neko obolio od melanoma?
  Da li ste već i sami bolovali od raka kože?

Ukoliko ste nabarem jedno od pitanja odgovorili sa Da, trebali biste se, u slobodno vrijeme ili na radnom mjestu, posebno dobro zaštititi od UV-zraka i pregledati kožu, kako bi se eventualne promjene mogle ustanoviti. U slučaju ranog dijagnosticiranja i liječenja, čak i najopasniji oblik raka kože, tzv. melanom, ima dobru prognozu.

Ukoliko imate osjećaj, da se neki od mladeža promijenio, ili da je nastupila neka druga promjena na koži, to je dovoljan razlog da posjetite lijekara.

ABCD-Pravilo

Da li se neki od mladeža promijenio u odnosu na svoju boju, formu ili veličinu? Da li imate mladež, koji je upaljen, svrbi ili krvari? ABCD-Pravilo Vam može pomoći, da pri redovnim kontrolama, lakše ustanovite promjene na koži:

	Dobroćudan mladež	**Sumnjiv mladež**	
	A = Neravnomjernost		
Ravnomjeran simetričan oblik			Neravnomjeran, nesimetričan oblik
	B = Omedjenost		
Ravnomjerni, jasni rubovi			Neravnomjerni, nejasni rubovi
	C = Boja		
Jedinstvene boje			Različito obojen, mrljav
	D = Dinamičnost		
Nepromjenjiv			Mijenja se (u odnosu na veličinu, boju, oblik i debljinu)

Ove informacije se mogu kopirati sa internet-stranica: www.krebsliga.ch/broschueren ili www.migesplus.ch , takodje i na španskom, portugalskom, albanskom, turskom, njemačkom, francuskom i italijanskom jeziku. Obratite pažnju i na naše besplatne brošure na njemačkom, francuskom i italijanskom jeziku pod www.krebsliga.ch/broschueren.
Daljnje informacije možete dobiti kod Saveza za borbu protiv raka (Krebsliga) u Vašem kantonu.

Zu prijateljsku podršku od suvapro www.suva.ch

© 3.2010 Krebsliga Schweiz, Bern / Ligue suisse contre le cancer, Berne / Lega svizzera contro il cancro, Berna
Sonnenschutz / Protection solaire / Protezione solare: serbisch-kroatisch-bosnisch / serbe/croate/bosniaque / serbo-croato-bosniaco