



GRADSKI URED ZA ZDRAVSTVO, RAD, SOCIJALNU ZAŠTITU I BRANITELJE

**POVEZANI
ZDRAVLJEM**

DJELUJ SADA!



HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA
www.zdravi-gradovi.com.hr



WHO Country Office in Croatia



Ljeto je i vjerojatno se veselite izlaganju tijela suncu. Prije nego što to učinite svakako se informirajte i prilagodite svoje ponašanje djelovanju štetnih ultravioletnih zraka. Preuzmite odgovornost za svoje zdravlje i za zdravlje svoje djece.

ZDRAVSTVENE POSLJEDICE

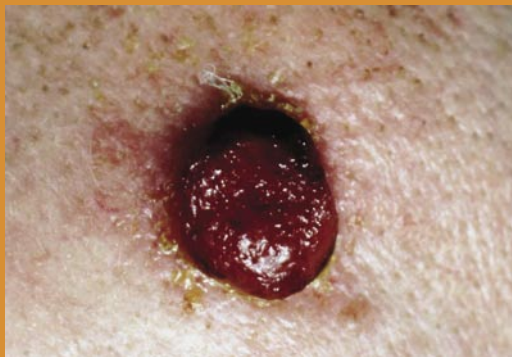


DJELUJ SADA!

Rak kože

Procjenjuje se da se svake godine diljem svijeta pojavi oko 132.000 slučajeva malignih melanoma i više od dva milijuna slučajeva drugih vrsta malignih oboljenja kože. Najveći broj malignih oboljenja kože pripisuje se prekomjernom izlaganju ultraljubičastom zračenju.

Podaci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) pokazuju da svake godine u svijetu zbog pretjeranog izlaganja suncu, umre oko 60.000 ljudi, a najveći broj smrtnih slučajeva, 48.000, je posljedica melanoma.



Starenje kože, oštećenje očiju i drugi nepoželjni zdravstveni efekti

Strukturalno oštećenje ljudske kože od izlaganja ultraljubičastim zrakama javlja se kratkotrajno kao pečenje, povećana osjetljivost i nagrđenost, a dugotrajno kao trošan i star izgled kože, uslijed čega se koža izbora i izgubi elastičnost. To je, bez kozmetičke operacije nepovratan proces.

Učinci ultraljubičastog zračenja na oči uključuju mrežnicu, pterigij i upalu očiju kao što su foto-keratitis i foto-konjunktivitis.



Nadalje, pretjerana količina ultraljubičastih zraka može blokirati imuni sustav i dovesti do većih rizika od zaraznih bolesti.

DJELUJ SADA!



Opasnosti povezane s izlaganjem ultraljubičastim zrakama u djetinjstvu

Poznato je da izlaganje ultraljubičastim zrakama u djetinjstvu i broj navrata prigodom kojih je dijete izgorjelo od sunca pridonosi riziku razvoja melanoma u kasnijim razdobljima života. Iz ovog je razloga potrebna posebna pažnja kako djeca ne bi dolazila u doticaj sa solarijem.

Neki tipovi kože nisu podesni za tmnjenje. Prema osjetljivosti na izlaganje suncu tipovi kože su klasificirani u šest različitih skupina, od I do VI.

Ljudi s kožom tipa I imaju najsvjetliju kožu i neće potamniti nakon solarija. Umjesto toga njihova će koža izgorjeti.

Nažalost, bez odgovarajuće obuke voditelja solarija ili osoblja koje nadzire rad solarija, sposobnost potrošača da prepozna svoj tip kože kao nepodesan za posjet solariju temelji se na vlastitoj procjeni ili, još gore, na osobnom iskustvu. Koža tipa II i viši tipovi kože mogu potamnjeti, ali se zbog suviše izloženosti ultraljubičastim zrakama, isti tipovi kože oštećuju.

DJELUJ SADA!



UPOTREBA SOLARIJA

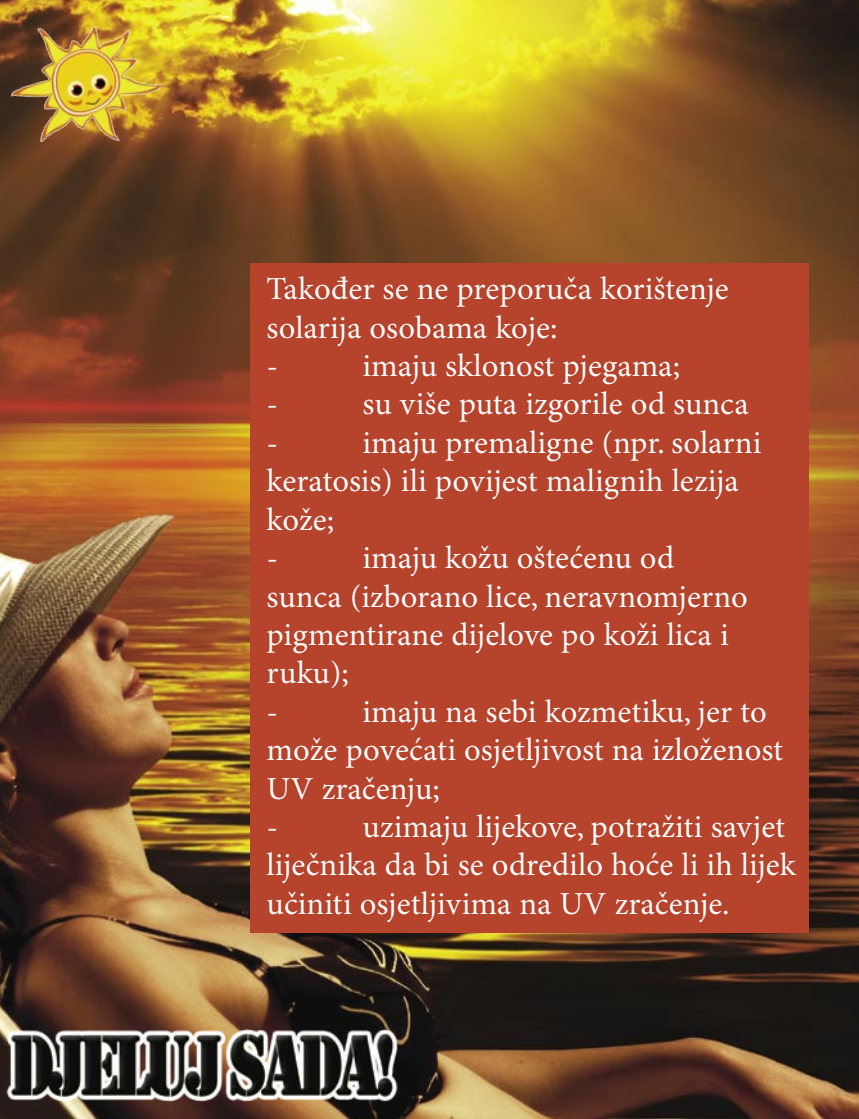
Studija provedena u Norveškoj i Švedskoj pokazala je značajan porast rizika od malignog melanoma među ženama koje su redovito posjećivale solarij (Veierød, 2003).



MEĐUNARODNA KOMISIJA ZA ZAŠTITU OD NEIONIZIRANOG ZRAČENJA (ICNIRP – The International Commission on Non-Ionizing Radiation) preporuča ljudima da ne koriste solarij ako:

- su mlađi od 18 godina;
- su trudni;
- imaju groznicu ili infekciju;
- imaju kožu koja uvijek izgori, ne tamni ili samo vrlo lagano potamni;
- imaju velik broj (više od 30) madeža $\geq$ dva mm u promjeru po cijelom tijelu ili jedan ili više madeža većih od pet mm.

DJELUJ SADA!



TRUDNOĆA, SUNCE, MORE

Upute za usvajanje zdravstveno prihvatljivog ponašanja:

Također se ne preporuča korištenje solarija osobama koje:

- imaju sklonost pjegama;
- su više puta izgorile od sunca
- imaju premaligne (npr. solarni keratosis) ili povijest malignih lezija kože;
- imaju kožu oštećenu od sunca (izborano lice, neravnomjerno pigmentirane dijelove po koži lica i ruku);
- imaju na sebi kozmetiku, jer to može povećati osjetljivost na izloženost UV zračenju;
- uzimaju lijekove, potražiti savjet liječnika da bi se odredilo hoće li ih lijek učiniti osjetljivima na UV zračenje.

- izbjegavajte boravak na suncu između 10 i 16 sati;
- ako ste na plaži nemojte ležati na suncu duže od sat vremena, najbolje je odmarati se u hladu;
- koristite zaštitu za kožu s visokim faktorom;
- osjetite li vrtoglavicu, mučninu ili umor, otiđite u zatvoreni prostor ili hlad;
- nosite odjevne predmete od čistog pamuka;
- obavezno nosite šešir širokog oboda;
- pijte dovoljno tekućine i uvijek imajte bocu vode;
- ako vam je prevruće da biste jeli, napravite ledeni frape, pojedite svježije voće ili salatu;
- hodajte bosih kad god možete;
- kada sjedite, stavite noge na povišeno ili u posudu s hladnom vodom;
- imajte pri ruci bocu vode s raspršivačem i redovito si lice ili tijelo poprskajte vodom;
- ako nemate klimu u autu, izbjegavajte putovanje sredinom dana;

DJELUJ SADA!

- boravite li u klimatiziranom prostoru, prije izlaska se pripremite za veću temperaturu koja vas očekuje;
- nakon izlaska iz mora presvucite se u suhi kupaći kostim.

Plivanje je u trudnoći itekako korisno. Ako imate urednu trudnoću i liječnik vam je dopustio boravak u vodi, nema nikakvih prepreka da ovoljeto ne zaplivate.

Pazite samo da je voda ugodna (da nije prehladna ili, npr. u bazenu, pretopla), da lagano ulazite u vodu i privikavate se na njenu temperaturu. Na nogama je najbolje imati obuću za vodu da se ne biste poskliznuli i pali.

Plivajte lagano, stilom koji vam najviše odgovara, bez naglih pokreta i umaranja. Važno je da vam je plivanje ugodno i da vas osvježava. U vodi možete izvoditi i lagane vježbe rukama ili nogama. Vrlo važno je da je voda čista. Posebno budite oprezni u bazenu, rijekama i jezerima. Ako ste na bazenu, kupajte se kad je voda još čista i kad nema mnogo ljudi.



DJELUJ SADA!



KAKO DJECU ZAŠTITITI OD SUNCA?

Zlatna pravila zaštite od sunca:

- dojenčad mlađu od šest mjeseci držite uvijek u hladu, bez sredstava za zaštitu od sunca.
- izbjegavajte boravak s djecom na otvorenom u doba najjače insolacije, između 10 i 15 sati.

- zaštitite dijete i sebe pokrivalom za glavu koje štiti uške, nos, usnice. Nosite zaštitne naočale.
- obucite odjeću dugih rukava i nogavica, ali budite

oprezni jer neke tkanine propuštaju sunčeve zrake.

- upotrebljavajte zaštitna sredstva s faktorom većim od 15 za cijelu djetetovu kožu.
- ponavljajte to svaka dva sata ili češće ako se vaše dijete kupala ili jako znoji.
- neki lijekovi izazivaju fototoksične/alergijske reakcije na koži. Ako vaše dijete uzima neki lijek konzultirajte liječnika o zaštiti od sunca.
- ne dopustite da vas zavaraju oblaci. Kroz njih sunčeve zrake također prolaze.
- budite svjesni refleksnog zračenja. Vaše dijete nije zaštićeno ni u hladu jer se sunčeve zrake reflektiraju od pijeska, vode, betona.
- na velikim nadmorskim visinama sunce je osobito jako. Stoga upotrebljavajte zaštitna sredstva i u planinama.
- ako netko drugi brine o vašem djetetu pobrinite se da poštuje ova pravila!

Kako izabrati sredstvo sa zaštitnim faktorom (SPF, sun protection factor)?

Na tržištu postoje mnogi preparati za zaštitu od sunca i katkad je roditeljima teško izabrati pravi. Važno je znati da postoje sredstva koja samo reflektiraju sunčeve zrake (mehanička) te druga koja apsorbiraju sunčeve zrake i oslabljuju njihovo štetno djelovanje

DJELUJ SADA!

(kemijska). Mehanička sredstva obično sadrže cink oksid i titan dioksid te su prikladnija za dječju kožu s kojom ne dolaze u interakciju. Sredstvo za zaštitu od sunca mora imati filtre za UVA i UVB zrake te najmanje faktor 15, mora biti fotostabilno i otporno na vodu.

KAKO ISPRAVNO PRIMIJENITI ZAŠTITNO SREDSTVO?

- Dojenčadi mlađoj od 6 mjeseci ne bi trebalo nanositi sredstva za zaštitu od sunca i ne bi ih trebalo izlagati suncu. D vitamin će se dovoljno sintetizirati i u hladu s otkrivenim licem i ručicama.
- Prigodom prve primjene nanosite malu količinu sredstva na kožu zapešća, a, ako nema reakcije, možete ga primijeniti i na ostatak djetetove kože.

• Ne zaboravite namazati djetetove ruke, uške, nos i usnice. Izbjegavajte kontakt s očima.

• Zaštitno sredstvo treba primijeniti 30 minuta prije izlaganja suncu, zatim svaka dva sata i nakon svakog kupanja.

• Sredstvo treba nanijeti u debelom sloju kako bi imalo doista onu zaštitu koja je označena kao SPF.

Stručnjaci preporučuju primjenu dva mg sredstva na kvadratni centimetar (dva mg dobijemo otprilike ako dva puta istisnemo količinu zaštitnog sredstva koje odgovara duljini kažiprsta).



DJELUJ SADA!



PREPORUČENE MJERE ZAŠTITE ZDRAVLJA ZA STARIJE OSOBE TIJEKOM IZLAGANJA VISOKIM TEMPERATURAMA ZRAKA

- Starije se osobe nikako ne smiju izlagati sunčevoj energiji u razdoblju od 10-17 sati, poglavito ne stariji srčani bolesnici, bolesnici oboljeli od kroničnih bolesti, a kad izlazi starija osoba nužno mora zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom.
- Nužno je dnevno uzimati do dvije litre tekućine, bilo kao osam čaša negazirane vode bilo u obliku juha, variva ili čajeva, te izbjegavati pržena, pohana, slatka, jako zasoljena i začinjena jela, jesti mnogo sezonskog voća i povrća.
- Osim pridržavanja uputa o liječenju i uzimanju lijekova nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka.
- Glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije znak su uzbune za stariju osobu, osobito bolesnu i funkcionalno onespособljenu, te se gerijatrijski bolesnik mora hitno javiti

svome liječniku ili najbližoj hitnoj pomoći.

- Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za starije moraju tijekom vrućih ljetnih mjeseci učestalije kontaktirati stariju osobu, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti čak i svakodnevno po nekoliko puta.
- Starija osoba mora uvijek uz sebe imati svoje osnovne podatke, ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može javiti.
- Najvažnije je održavati redovitu čistoću tijela starijeg čovjeka i njegova okoliša te se strogo pridržavati liječničkih uputa i kontrolirano uzimati lijekove.
- Nužne su trajne tjelesne i psihičke aktivnosti starijih osoba te osobito njihovo često kretanje i to isključivo u jutarnjim i večernjim satima, što više treba boraviti u prirodi (šetnje uz more, jezera, rijeke, po vrtovima, vinogradima, voćnjacima, parkovima i sl.) Ukoliko je kretanje otežano nužno je redovito višesatno provjetravanje prostorija u kojoj prebiva starija funkcionalno onespособljena osoba.

DJELUJ SADA!



Lektor: Mirjana Štivičić

Izvori:

- WHO-a, doc.dr.sc. Antoinette Kaić-Rak
WHO Liaison Office in Croatia
- web. str. udruge „RODA“, www.roda.hr Vesna
Magdić-Jelavić, dr. med. spec. dermatovenerolog
- Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi
www.mzss.hr

DJELUJ SADA!



GRADSKI URED ZA ZDRAVSTVO, RAD, SOCIJALNU ZAŠTITU I BRANITELJE

**POVEZANI
ZDRAVLJEM**

DJELUJ SADA!



WHO Country Office in Croatia



brošura dostupna na www.zagreb.hr