

BŪK ATSARGUS VASARĄ

Vasarą daugiau laiko praleidžiame lauke ir džiaugiamės saulės spinduliais, kurie padeda žmogaus organizmui įsisavinti vitaminus, taip pat veikia emocinę sveikatą. Svarbu nepamiršti, kad saulė spinduliuoja akimi nematomus ultravioletinius spindulius (UV), kurie sukelia nudegimą, skatina odos sausėjimą, pagreitina raukšlių atsiradimą, sukelia odos vėžio riziką.



Teigiamas saulės poveikis

Žemės atmosfera sulaiko 98,7 proc. ultravioletinės saulės spinduliuotės, tad tik 2,3 proc. UV pasiekia žemės paviršių. Šis palyginti nedidelis spinduliuotės kiekis vis dėlto veikia mūsų aplinką ir sveikatą. Saulės šviesa mums svarbi, nes tik esant pakankamam jos kiekiui gyvybiniai procesai žmogaus organizme vyksta optimaliai. Kai saulės šviesos trūksta, odoje nesintezuojamas vitaminas D, kuris reikalingas kaulams, raumenims ir imuninei sistemai. UV spinduliuotė padeda gydyti kai kurias ligas: rachitą, žvynelinę, egzemą. Saulės spinduliai atlieka ir dezinfekcijos bei sterilizacijos funkciją – naikina virusus ir bakterijas (pvz., lauke džiovinamuose skalbiniuose).

Patarimai saulės mėgėjams

- mažiau laiko praleiskite saulėje nuo 11 val. iki 15 val., nes tuo metu saulė būna aktyviausia;
- niekada neužmirkite saulėje;
- paieškokite pavėsio arba pasidarykite jį patys. Galite naudoti skėčius, kurie sumažina pavojingų UV spindulių kiekį pasiekiantį jūsų kūną. Tik nepamirškite, kad skėtis, medžiai ar kiti objektai, sukuriantys pavėsį, nuo saulės spindulių visiškai neapsaugo ir dalis UV spindulių pasiekia jūsų odą;

- prieš eidami į lauką internete pasidomėkite, koks yra UV spindulių indeksas. Tai labai paprastas ir lengvai suprantamas būdas UV spinduliuotės intensyvumui įvertinti. UV indekso reikšmės grupuojamos į kategorijas nuo žemo iki ekstremalaus. Esant žemam UV spindulių indeksui apsauga nereikalinga, tačiau UV indeksui padidėjus, reikia imtis priemonių, kad nenudegtumėte saulėje. Lietuvoje UV spindulių reikšmė svyruoja nuo žemo iki labai aukšto, maksimalias reikšmes pasiekia birželio–liepos mėnesiais;
- nepamirškite dėvėti nuo saulės apsaugančią aprangą ir aksesuarus, tokius kaip skrybėlė ir akinius. Dažnai pamirštama, kad saulė veikia ne tik mūsų odą, bet ir akis. Dauguma akinių sulaiko nuo 60 iki 95 proc. UV spindulių;
- naudokite apsauginį kremą nuo saulės.

Kaip pasirinkti kremą nuo saulės?

Kremas nuo saulės yra efektyvus būdas išvengti žalingo saulės spindulių poveikio, tačiau svarbu nepamiršti ir anksčiau minėtų apsaugos priemonių. Svarbu įsidėmėti, kad kremas nuo saulės skirtas ne prailginti buvimo laiką saulėje, o apsaugoti atidengtas kūno vietas, kurios turi didžiausią riziką nudegti.

Renkantis kremą nuo saulės reikia žinoti, kad UV spinduliuotė skirstoma pagal bangų ilgį: ilga (UVA), vidutiniškai ilga (UVB) ir trumpa (UVC). Kremo nuo saulės etiketėje yra nurodytas apsaugos nuo saulės spindulių faktorius (SPF), kuris parodo, kiek UVB spindulių gali sulaikyti apsauginis kremas. Prieš perkant kremą nuo saulės, reikia įsitikinti, kad jis sustabdo ir UVA, ir UVB spindulius bei turi ne mažesnę nei 15 SPF. Norint užtikrinti tinkamą apsaugą nuo saulės, reikia laikytis šių taisyklių:

- kremą nuo saulės tepkite ant odos 15 min. prieš einant į lauką;
- didesnę dėmesį skirkite toms kūno vietoms, kurios bus neuždengtos;
- pakartotinai tepkite kremą nuo saulės kas dvi valandas, ypač po plaukiojimo ar fiziniai aktyvių veiklų;
- dauguma žmonių užtepa nepakankamai kremo nuo saulės ir nepasiekia nurodyto SPF lygio, todėl svarbu žinoti, kad vidutiniškai 35 ml kremo nuo saulės turėtų būti skirta suaugusio žmogaus kūnui.

Odos pažeidimai

Odos nudegimas – trumpalaikis odos pakenkimas, sukeltas intensyvių saulės spindulių. Didelės UV dozės pakenkia bei suniokoja ląsteles, esančias viršutiniame odos sluoksnyje. Švelniausia nudegimo saulėje forma – odos paraudimas. Jis pasireiškia netrukus po ultravioletinių spindulių poveikio ir maksimalų intensyvumą pasiekia per 8–24 val. Toks paraudimas dingsta per keletą dienų. Stipriai nudegus saulėje gali atsirasti pūslių, oda pradeda luptis. O tai skausminga, taip pat lieka baltos naujos odos sritys, kurios yra neapsaugotos ir žymiai jautresnės UV spinduliuotei. Priešlaikinis odos senėjimas atsiranda dėl neigiamo saulės spindulių poveikio, kuris laikui bėgant odą padaro storesnę, raukšlėtą, kieta. Ji praranda elastingumą, pakeičia spalvą. Kadangi oda veikiama pamažu ir tolygiai, neigiamas poveikis pasireiškia po daugelio metų nuo tada, kai asmuo buvo smarkiai veikiamas saulės. Priešlaikinis odos senėjimas dažnai laikomas natūraliu ir neišvengiamu dalyku. Vis dėlto iki 90 proc. matomų odos pasikeitimų, dažniausiai siejamų su senėjimu, yra išprovokuoti saulės.

Parengta pagal NVSC medžiagą, Lina Jurgaitė.

El.p. lina.jurgaitė@sveikatos-biuras.lt

