

## PAZLJIVO NA SONCE

Sonce že od nekdaj daje človeku občutek ugodja, vitalnosti, je vir življenja. Svetloba vzpodbuja nastajanje serotonina, hormona sreče, prav tako ima pomembno vlogo v procesu nastajanja D vitamina v telesu. Zavedati pa se moramo tudi škodljivosti sončnih žarkov, ki jih med drugimi sevanji sestavlja tudi svetloba različnih valovnih dolžin: UVA, UVB in UVC. Slednja ni ogrožujoča za naše zdravje, saj ne prehaja, iz leta v leto tanjše, ozonske plasti.

UVA tip žarčenja predstavlja glavnino ultravijolične svetlobe, ki doseže zemljo. Ti žarki zaradi svoje velike energije prodirajo v globino kože in lahko spreminjajo genetski zapis celic, kar lahko vodi v nenadzorovane delitve le teh. Temu tipu sevanja smo na prostem izpostavljeni cel dan. Njihova moč je konstantna ne glede na letni čas ali del dneva. Nasprotno pa so UVB žarki najmočnejši v pomladanskih in poletnih mesecih, še posebno med 10. in 16. uro. To žarčenje na površini kože povzroča opekline, rdečico ter neenakomerno pigmentiranost.

V podkožju se kot odgovor UV žarkom tvori melanin. S tem se razvije porjavlost kože. Ta nudi le kratkoročno zaščito pred sevanjem. Večletno nepremišljeno izpostavljanje sončnim žarkom ima na kožo kumulativen učinek. Zato se njena sposobnost regeneracije s telesu lastnimi encimi zmanjšuje. Spremeni se struktura vezivnega tkiva, s tem pa prožnost kože, kar vodi do prezgodnjega staranja kože, lahko tudi do sprememb na očeh, celo do nastanka sive mreže.



V izogib neljubim posledicam ultravijoličnega sevanja je priporočljivo, da se v **najmanjši možni meri izpostavimo soncu med 10. in 16. uro**. Spremljajmo podatke za **UV indeks**. Glede na njegovo vrednost prilagodimo čas aktivnosti na soncu in s tem zmanjšamo izpostavljenost kože. Slednja je nizka pri vrednostih UV indeksa do 5. Pri višjih vrednostih UV indeksa je **priporočljiva zaščita s pokrivali, kvalitetnimi sončnimi očali ter gosto tkanimi oblačili**. **Pol ure pred odhodom na sonce** ne pozabimo na **zadosten nanos kreme s širokim spektrom UVA/UVB** zaščite.

Nanose kreme ponavljajmo na dve uri ali pogosteje v primeru, da se močno potimo zaradi rekreacije ali dela na prostem.

**Kako izbrati najprimernejšo zaščito za vašo kožo?** Dobro je poznati fototip kože. Svetlopolti ljudje z modrimi ali zelenimi očmi, posejanimi pegami po koži, pripadajo *fototipu 1 in 2*. Te ljudi pogosto zelo ali zmerno opeče sonce in ne porjavijo. Za ti dve skupini ljudi je priporočljiva izbira zelo visokega zaščitnega faktorja (ZF ali SPF), zato naj izberejo kremo z označbo ZF(SPF) 50+ (zaščitni faktor nam pove, kolikokrat dlje smo lahko na soncu ob zaščiti kože s preparatom, da se še ne pojavi rdečina, v primerjavi z nezaščiteni kožo).

Ljudje z dosti melanina, so manj podvrženi sončnim opeklinam, nekateri imajo zelo temne oči in lase. Uvrščamo jih v skupini *fototip 3 in 4*. Ti ljudje lahko izberejo srednjo zaščito, ki jo označujemo z ZF(SPF) 15-25.

Še posebno previdnost je potrebno posvetiti zaščiti kože dojenčkov (do njihove starosti pol leta jih ne mažemo po celotni površini kože, ampak samo izpostavljene predele) in manjših otrok. Preparati, namenjeni njihovi koži, vsebujejo mineralne filtre. Za njih je značilno, da se ne resorbirajo v globino kože. Ostanajo na njeni površini, od katere se odbijajo UVA in UVB žarki, s tem se zmanjša možnost nastanka fotoalergij. Izpostavljanje soncu je nevarno tudi za ljudi s povišanim krvnim pritiskom ter za bolnike z avtoimunimi boleznimi.

Povprašajte svojega zdravnika ali farmacevta o morebitni fototoksičnosti predpisanega zdravila. Tudi določena hrana, ob sočasnem vplivu UV žarkov, lahko sproži alergijski odgovor (petersilj, šentjanževka).

Zdravo in sijočo polt si lahko pridobimo z zmernim izpostavljanjem sončnim žarkom ob sočasni uporabi ustreznih zaščitnih preparatov. Ne smemo pozabiti na zadostno uživanje vode v poletnih mesecih. Slednji nam ponujajo tudi bogato paleto sadja in zelenjave. Ta hrana vsebuje veliko C vitamina in karotenoidov. Te prav tako uvrščamo med antioksidante, ki nudijo veliko podpore pri popravljanju poškodb v telesu, ki nastanejo zaradi stresa.

Tanja Mlakar Lisac, mag. farm.