

Сунце и здравље: сигурно уживање на Сунцу

Сунчева светлост је неопходна за здравље, али носи и одређени ризик.

Кључ за безбедно уживање на Сунцу је знање како да се ограничи изложеност УВ зрачењу. Најважније је избећи претерано излагање Сунцу.

Који су здравствени ризици прекомерног излагања УВ зрацима?

- **Опекотине и друге промене на кожи**
могу бити различитог степена – од црвенила до болних пликова на кожи.
- **Катаракта**
замућење очног сочива доводи до смањења вида и евентуалног слепила.
- **Рак коже**
УВ зрачење узрокује неколико различитих типова малигних тумора коже поред меланома.
- **Малигни меланом коже**
тежак облик рака коже који може настати после вишегодишњег прекомерног излагања Сунцу.

У многим земљама, здравствени проблеми повезани са УВ зрачењем су у порасту, нарочито рак коже. Повећана изложеност УВ зрацима у томе свакако има значајну улогу. Највећи део свеукупне изложености УВ зрацима акумулира се у детињству када је и највећи ризик од настанка опекотина на Сунцу. Зато је посебно важно заштитити децу од УВ зрачења.

Како би осигурали безбедно уживање на Сунцу, придржавајте се следећих савета:

- **Заштитите децу!**

Деца су посебно осетљива на УВ зрачење и често проводе много више времена напољу него одрасли. Родитељи би требало посебно да поведу рачуна о заштити деце од УВ зрачења. Деца узраста до године дана треба увек да буду у хладу.

- **Ограничите време проведено на Сунцу у најтоплијем делу дана!**

Избегавајте боравак на Сунцу у време када су УВ зраци најјачи – у периоду од 10 до 17 сати.

- **Паметно користите хладовину!**

Склоните се у хладовину у време када су УВ зраци најјачи. Правило које може бити од користи гласи: „Гледај своју сенку – када је сенка кратка, потражи хладовину!”.

- **Носите заштитну одећу, шешире и наочари за Сунце!**

Од Сунца нас штите шешир са широким ободом и памучна или платнена одећа светлих боја која није тесна и која покрива Сунцу изложене делове тела. Запамтите да мокра мајица пружа значајно мању заштиту од УВ зрака. Наочари за Сунце са УВА и УВБ филтером значајно смањују могућност оштећења очију.

- **На Сунцу користите заштитне креме!**

Креме за заштиту од штетних УВА и УВБ зрака са заштитним фактором 15 и више треба намазати пола сата пре излагања Сунцу, а поступак поновити на свака два сата или после рада, пливања, игре или вежбања напољу. Креме помажу да се смањи ефекат оштећења коже УВ зрацима. Не продужавајте свој боравак на Сунцу чак и уколико користите заштитне креме.

- **Информишите се о индексу УВ зрачења!**

УВ индекс је мера УВ зрачења. Што је УВ индекс већи, већи је и ризик од оштећења коже и очију. Када се прогнозира УВ индекс нивоа 3 или више, неопходно је предузети мере предострожности у погледу заштите од Сунца.