

Kodėl turime saugoti odą nuo ultravioletinių spindulių?



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Saulės spinduliai teigiamai veikia žmogaus nuotaiką, energingumą, skatina protinę veiklą, verčia dažniau šypsotis, saikingas buvimas saulėje mažina stresą bei įtampą. Tačiau vasarą besimėgaudami saulės voniomis dažnai pamirštame, kad ultravioletiniai (UV) spinduliai ne visada naudingi mūsų sveikatai. Dažnai nepagalvojame, kaip turėtumėme elgtis saulėtomis dienomis, ir kaip saugoti savo odą nuo UV spindulių. Žemės paviršių daugiausia pasiekia UVA (94–95 proc.) ir UVB (5–6 proc.) spindulių UV spinduliuotė – nematoma, saulės elektromagnetinės spinduliuotės spektro, esanti už matomosios šviesos srauto, dalis.

UV spinduliuotės poveikis sveikatai

Pagal biologinį poveikį UV spinduliuotės spektras dalijamas į tris grupes:

- UVA spinduliai yra patys ilgiausi, skverbiasi į giliausius odos sluoksnius.
- UVB spinduliai skverbiasi iki epidermio, skatina vitamino D gamybą, veikia antiseptiškai, sukelia nudegimus ir pigmentaciją.
- UVC spinduliai – pavojingiausi, tačiau trumpiausi ir nesiekia Žemės – nuo jų apsaugo ozono sluoksnis.

- Skirtingai nei rentgeno, UV spinduliai skverbiasi ne taip giliai, todėl pasiekia tik odą. Odoje esantis cheminis pigmentas melaninas, sugerdamas UV spindulius, apsaugo audinius, todėl parudavimas yra natūrali apsauginė kūno reakcija į UV spinduliuotės poveikį.
- Mažos UV spindulių dozės žmogaus organizmui būtinos. UV spinduliai skatina vitamino D gamybą odoje (net iki 90 proc. jo pasigamina veikiant saulei ir tik 10 proc. vitamino D gauname su maistu), jo trūkstant vystosi kaulų ligos (vaikams – rachitas, suaugusiems – osteomaliacija). Taip pat UV spinduliai veikia antibakteriškai ir antiseptiškai, palengvina kai kurių odos ligų simptomus.
- Tačiau saulės spinduliais patariama mėgautis saikingai, nes oda dėl tiesioginio spindulių poveikio gali ne tik įdegti, bet ir nudegti. Gavus didesnę UV dozę oda gali išsausėti, atsirasti pūslių, paraudimas, patinimas, pigmentinės dėmės ar bėrimai. Taip pat gali ištikti šilumos smūgis, kuris pasireiškia galvos svaigimu, pykinimu, vėmimu. Galima ir ūmi organizmo dehidratacija, ypač tai būdinga vaikams ir senyvo amžiaus žmonėms. Dėl ilgalaikio UV poveikio gali atsirasti ir akių pažeidimai. Neatsakingas elgesys susijęs su deginimusi saulėje gali lemti kancerogeninius pokyčius – ne retu atveju susergama odos vėžiu.

Odos reakcijos į UV spindulius, skirstomos į ūmias ir lėtines:

- Ūmios odos reakcijos – odos paraudimas ir uždegimas (odos nudegimas saulėje), pigmentacija (įdegis), imuninės sistemos susilpnėjimas;
- Lėtinės odos reakcijos – fotosenėjimas ir odos vėžys.

Kam labiau kenksmingas UV poveikis?

UV spindulių poveikis – kaupiamasis, todėl odą nuo saulės reikia pradėti saugoti jau vaikystėje. Tyrimais įrodyta, kad net 80 proc. saulės sukeltų odos pažeidimų atsiranda vaikystėje ir paauglystėje, tačiau jų padariniai išryškėja tik po dvidešimties ar net trisdešimties metų. Be to, vaikų oda lyginant su suaugusiaisiais dėl struktūrinių skirtumų yra jautresnė UV spinduliuotei, todėl vaikus iki 1 m. rekomenduojama visiškai apsaugoti nuo tiesioginės saulės šviesos, pvz., sukuriant šešėlį.

Didžiausias UV spindulių kiekis mus pasiekia giedrą vasaros vidurdienį tarp 11 ir 14 val. Žmonės, pagal odos, plaukų bei akių spalvą, ir kaip greitai žmogus įdega arba nudega, skirstomi į šešis fototipus:

- I tipas – šviesi, rausvo atspalvio oda (oda niekada neįdega, bet visada nudega).
- II tipas – šviesi, strazdanota, jautri oda (visada nudega, kartais įdega).
- III tipas – šviesiai rusva, nejautri oda (kartais nudega, visada įdega).
- IV tipas – nejautri, tamsi oda (niekada nenudega, visada įdega).
- V tipas – tamsiai ruda oda (labai retai nudega ir labai lengvai įdega).
- VI tipas – juoda oda (niekada nenudega, įdega labai lengvai).



Ypatingai atsargiai mėgautis tiesioginiais saulės spinduliais reikėtų labai šviesią ir strazdanotą odą, šviesius ar rudus (rausvus) plaukus ir mėlynas akis, daug apgamų (I ir II tipo odą turintiems žmonės) bei didelį polinkį į nudegimą turintiems asmenims.

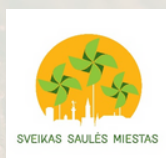
Kaip tinkamai apsisaugoti nuo kenksmingų saulės spindulių?

- Norint sumažinti žalingą UV spindulių poveikį odai, rekomenduojama nuolat naudoti nuo UV spinduliuotės apsaugančias priemones, kurios blokuoja arba išsklaido ultravioletinę spinduliuotę. Dažniausiai naudojami apsauginiai kremai, turintys SPF skaičių. SPF (angl. Sun Protection Factor) – tai apsaugos nuo saulės skaičiais išreikštas saulės filtras, kuris pratęsia buvimo saulėje laiką, nufiltruodamas dalį pasiekiančių UVB spindulių. Didesnė SPF reikšmė – stipresnė apsauga, efektyviau sulaikomi UVB spinduliai.
- Kad apsaugos priemonės (kremai, losjonai) atliktų savo paskirtį, būtina teisingai naudoti ir laiku atnaujinti. Apsauginius kremus su SPF rekomenduojama tepti 30 min. prieš einant į lauką. Kartoti kas 2 val. ir būtinai po kiekvieno maudymosi.

Priemonės, kurios taip pat apsaugo nuo UV spindulių:

- **Apranga.** Saulėtomis dienomis patariama dėvėti natūralaus pluošto drabužius (rekomenduojamos ilgos kelnės ir viršutinės dalies drabužiai ilgomis rankovėmis).
- **Galvos apdangalas.** Patariama dėvėti plačiakraštę skrybėlę arba kepurę su snapeliu.
- **Vengti tiesioginės saulės spindulių,** ypač nuo 11 iki 16 val. rekomenduojama likti šešėlyje, o saulės vonioms skirti ankstyvą ryto ar vėlesnės popietės laiką.
- **Akių apsaugai** naudoti akinius su UVA ir UVB filtrais. Lęšiai ir paprasti akiniai neapsaugo akių nuo ultravioletinių spindulių.

Iki šiol nėra visiškos apsaugos nuo ultravioletinės spinduliuotės, todėl rekomenduojama nuolat ir kompleksiskai naudoti nuo UV spindulių apsaugančias priemones.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Rasa Vaišvilė

Remiantis NVSC informacija

Mob. +37067250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt