

Saulės spinduliai mėgaukimės saugiai



Prasidėjus šiltajam metų sezonui daugelis keliauja į gamtą, mėgaujasi saulės spinduliais. Saulės spinduliai yra būtini žmogaus sveikatai, tačiau besimėgaudami saule neturėtume pamiršti, kad jos gali būti per daug, o ultravioletiniai spinduliai (UV) ne visada naudingi.

Mažos ultravioletinių spindulių dozės mums būtinos, kad gerai jaustumėmės ir vyktų vitamino D sintezė. Net iki 90 proc. vitamino D pasigamina veikiant saulei ir tik 10 proc. jo gauname su maistu. Saulės spinduliai taip pat gerina kai kurių odos ligų būklę, pavyzdžiui – psoriazės, atopinio dermatito. Tačiau mėgautis saulės spinduliais reikia saikingai, nes oda dėl tiesioginio spindulių poveikio gali ne įdegti, bet nudegti. Be to, galima patirti saulės smūgį, kuris pasireiškia galvos svaigimu ir/ar skausmu, pykinimu, vėmimu, gali ištikti ūmi organizmo dehidratacija, žmogus gali prarasti orientaciją.

Per pirmuosius 18 gyvenimo metų žmogaus organizmui tenka didžioji dalis (80 proc.) viso saulės poveikio. Intensyvus saulės spindulių poveikis vaikams – svarbus odos vėžio rizikos veiksnys. Mūsų oda prisimena kiekvieną nudegimą ir, laikui bėgant, duoda atsaką. Kartais tas atsakas būna gerybinis, pavyzdžiui pradeda atsirasti gerybiniai odos dariniai, tačiau kartais, tai lemia ir priešvėžinių ar vėžinių darinių atsiradimą. Tyrimai rodo, jog vaikystėje bei paauglystėje du ir daugiau kartų iki pūslių nudegus odą, tikimybė vyresniame amžiuje susirgti odos vėžiu išauga. Ypač atsargūs, mėgaudamiesi tiesioginiais saulės spinduliais, turėtų būti žmonės, kurių oda labai šviesi, šlakuota ir turintys daug apgamų, nes jų organizme gaminasi mažiau melanino. Tokie žmonės labiau už kitus linkę susirgti odos vėžiu.

Ilgalaikis ultravioletinių spindulių poveikis neigiamai veikia ir mūsų akis. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad dėl ilgalaikio saulės spindulių poveikio greičiau drumstėja lęšiukas ir gana jauniems žmonėms gali išsivystyti katarakta. Labai jautri ultravioletinių spindulių poveikiui yra ir oda aplink akis – joje atsiranda raukšlės, pigmentinės dėmės, be to, gali atsirasti ir voko navikai.

Odos ir akių apsauga

Sušilus orams daugelis skubame pasideginti, bet pamirštame, kad po žiemos mūsų oda būna jautresnė tiesioginiams saulės spinduliams ir galime ją stipriai nudegti. Kad taip nenutiktų, reikia naudoti apsaugos priemones. Specialūs apsauginiai kremi nuo saulės skirti ne tam, kad galėtumėte ilgiau joje būti, bet tam, kad apsaugotų mus nuo tiesioginių saulės spindulių. Epidemiologiniai tyrimai rodo, kad nuo saulės poveikio apsaugantys gaminiai neleidžia susidaryti tam tikroms odos karcinomų rūšims. Prieš einant į lauką visada reikėtų teptis kremu nuo saulės, kurio apsaugos nuo saulės faktorius (SPF) > 30 kūnui, o veidui – > 50. Apsauginiu kremu reikia išsitepti likus 30 min. prieš einant į saulę ir kas 2 val. teptis kremu pakartotinai. Reiktų rinktis plataus spektro apsaugos nuo saulės priemones, skirtas apsaugoti tiek nuo UVA, tiek nuo UVB spindulių. Svarbu nepamiršti tepti dažnai praleidžiamas vietas: lūpas, ausis, sritis aplink akis, kaklą.

Geriausias būdas apsaugoti nuo nudegimo saulėje ar saulės smūgio – saugotis tiesioginių jos spindulių. Saulės atokaitoje reikėtų dėvėti natūralaus pluošto audinius, rinktis nepersišviečiančius šviesių atspalvių drabužius, o ant galvos užsidėti kepurę ar skrybėlę. Jei įmanoma – vasarą reikėtų vengti stiprios, tiesioginės saulės šviesos, o nuo 11 iki 16 valandos, kai jos spinduliai yra kenksmingiausi, geriausia būtų likti šešėlyje. Vertėtų nepamiršti ir akinių nuo saulės. Akiniai nuo saulės būtinai turi būti su specialiu apsauginiu ultravioletinių spindulių filtru, o apie tai turi būti nurodyta akinių ženklime, pvz., UV 400.

Saugaus įdegio nėra. Įdegimas odoje pasirodo po to, kai pažeidžiama ląstelių deoksiribonukleorūgštis (DNR). Pažeista DNR siunčia informaciją, kad organizmas turi pradėti melanino gamybą. Mokslininkai nustatė, kad nestiprūs DNR pažeidimai atsikuria per 24 val., todėl saikingai būdamas saulėje ir darydamas ilgesnes pertraukas tarp deginimųsi sveikas žmogus nepatirs sunkių pasekmių.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Rasa Vaišvilė

pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą ir
Nacionalinio visuomenės sveikatos centro medžiagą

