

Tekst: Andreja Čokl

Fotografije: Bojan Stepančič



Ni lepšega kot lenariti na soncu, klepetati s prijatelji, po možnosti ob glasbi in kozarcu hladne pijače. Preprosto sproščati se in vpijati sončne žarke. Vzrok za naše dobro počutje ob tem početju so topli žarki, ki pospešijo krvni obtok in sproščajo hormone sreče. Počutimo se boljše, bolj atraktivne in uspešne. Torej nam praženje na soncu ne more škodovati.

Narobe! Zelo narobe. Žal. Sonce ima tudi svojo temno plat. Ultravijolični (UV) žarki, ki so del spektra elektromagnetnega valovanja, povzročajo hitrejše staranje kože, opekline, alergije, celo kožnega raka. Sonce, ki pošilja svoje žarke na Zemljo že milijone let, ima številne ugodne vplive na telo in bi lahko bilo naš prijatelj in zaveznik. Žal pa ga spremenjen način življenja, vse več prostega časa, modni trendi, ki narekujejo potrebo po 'zdravem' zagorelem videzu (mimogrede, ta je po 2. svetovni vojni postal statusni simbol in predmet lepote), in seveda poškodovana ozonska plast okoli Zemlje vse bolj spreminjajo v nevarnost, ki nas resno ogroža.

Vsi sončni žarki niso škodljivi in nekateri nas sploh ne dosežejo. Zemljino površino dosežejo toplotni, svetlobni in del UV žarkov. Slednje delimo glede na valovno dolžino na:

- UV-A žarke (dolgovalovni žarki, ki prodirajo globoko v kožo, povzročajo porjavlost, škodljive posledice pa se pokažejo šele čez čas, saj poškodujejo elastin in kolagen ter vplivajo na obrambne sposobnosti kože),
- UV-B žarke (žarki srednjevalovnih dolžin, prodirajo v zgornje plasti kože, kjer povzročajo vnetje in sončne opekline, povzročajo raka),
- UV-C žarke (žarki kratkih valovnih dolžin, ki na celice delujejo smrtno, a jih k sreči v celoti absorbira atmosfera in do Zemlje ne pridejo).

Zgodnje posledice sončenja se pojavijo neposredno po pretiranem sončenju (opekline, izpuščaji), pozne posledice pa so nevarnejše in težko popravljive. Celice seštevajo z leti povzročeno škodo, koža se hitro stara, grozi celo nevarnost kožnega raka (kar 90 % karcinomov kože nastane zaradi škodljivega delovanja sončnih žarkov). Strokovnjaki napovedujejo, da bo vsak devetdeseti na prelomu stoletja rojeni Evropejec vsaj enkrat v življenju zbolel za kožnim rakom.

Če melanom (nevarna oblika kožnega raka) odkrijemo dovolj zgodaj, je ozdravitev v 90 % možna. Kako torej odkriti začetek melanoma? Vsako kožno znamenje še ni rak. Po koži imamo veliko znamenj, od peg, pigmentnih znamenj do nedolžnih pik. Pomembno je, da svojo kožo redno pregleduješ in opazuješ zlasti spreminjajoča se znamenja. Nevarna so lahko znamenja nepravilnih oblik, z natrganim in nedoločljivim robom, znamenja, ki niso enotno obarvana, so lisasta ali pikasta in imajo premer večji od 5 mm. Vsako sumljivo znamenje pokaži dermatologu, ta pa bo po potrebi ukrepal naprej.

No, zdaj, ko smo te pošteno prestrašili, je prav, da povemo, kako se nevarnostim, ki jih prinašajo sončni žarki, izogneš. Preprosto – ne hodi na sonce! Ker pa vemo, da je to lažje reči kot storiti, je tu nekaj napotkov, kako čimbolj zmanjšati škodljivo delovanje sonca:

- S sončenjem začni postopno!
- Ne hodi na sonce med 11. in 15. uro!
- Vedno (in po vsakem kopanju) uporabi zaščitno sredstvo z visokim faktorjem (SPF), ki naj vsebuje zaščito pred UV-A in UV-B žarki. Ob izbiri preparata bodi pozoren, da je ta obstojen na svetlobi (photostable) in v vodi (waterproof) – oboje mora biti navedeno na embalaži. Stopnjo zaščite prilagodi svojemu tipu kože (višji faktor za svetlopolte svetlolasce in pegaste rdečelasce!).
- Posebej zaščiti ustnice in veke!
- Nosil zaščitna očala, pokrivalo (slamniki niso le koristni, ampak tudi modni), po možnosti imej oblečeno gosto tkano majico.
- Po sončenju se namaži s hranilno mastno kremo.

Smisel življenja je ležanje na plaži ... pod velikim senčnikom, v majici, s klobukom in kremo za sončenje po vsem telesu. Le tako boste namreč lahko smisel življenja uživali še dolgo.

Zanimiva in nasvetov polna članka na to temo najdete na:

- [www.mf.uni-lj.si/jama/jama97-3/html/fotopr.html](http://www.mf.uni-lj.si/jama/jama97-3/html/fotopr.html)
- [med.over.net/onko/glasilo\\_okno/letnik16\\_st1\\_2002/strokovnjaki\\_govorijo\\_zarki.htm](http://med.over.net/onko/glasilo_okno/letnik16_st1_2002/strokovnjaki_govorijo_zarki.htm)



## Kratek 'how to ...', torej kako si kar sam doma pregledaš kožo:

Kdaj: najbolj primeren čas za 'samopregled' je takoj po prhanju ali kopanju.

Kje: v dobro osvetljenem prostoru.

Potrebujes: stensko ogledalo, po možnosti tako veliko, da v njem vidiš celo telo, in manjše ročno ogledalo.

Kako začeti: pri prvem pregledu si oglej vsa rojstna in pigmentna znamenja ter ostale kožne madeže. Dobro si zapomni, kje so in kako izgledajo. Pri naslednjih pregledih bodi pozoren na spremembe v velikosti, izgledu, barvi teh znamenj in na ranice, ki se nočejo zaceliti. **Pomembno: preglej vse dele telesa!**

Pa še to: z rednim pregledovanjem kože se boš dodobra spoznal s svojim telesom in znamenji na njem. Tako boš lažje in hitro opazil morebitne spremembe. Če opaziš kaj nenavadnega, obišči zdravnika! In zapomni si: prej ko odkrijemo kožnega raka, večja je možnost za ozdravitev.

Zanimive in nasvetov polne članke na to temo najdete na spletnih straneh:

- [www.mf.uni-lj.si/jama/jama97-3/html/fotopr.html](http://www.mf.uni-lj.si/jama/jama97-3/html/fotopr.html)
- [www.radiationoncology.net](http://www.radiationoncology.net)
- [www.cancer.gov/cancerinfo/wyntk/melanoma](http://www.cancer.gov/cancerinfo/wyntk/melanoma)
- [www.pueblo.gsa.gov/cic\\_text/health/skin-cancer/skin.htm](http://www.pueblo.gsa.gov/cic_text/health/skin-cancer/skin.htm)