

## ZAŠTITA OD SUNCA: DOBRO JE ZNATI

Preokmerno izlaganje kože suncu može dovesti do prevrememog starenje kože, fotoalergija i u izvesnim slučajevima i kancera kože. Sunčevo zračenje ima povoljan efekat na konveziju provitamina u aktivan oblik, vitamina D3, i posebno na metabolizam kalcijuma i fosfata tako da ima ulogu u peveciji rahitisa i osteoporoze. Za ispoljavanje pozitivnih efekata sunčevog zračenja nije neophodno otkrivene delove ili čitavo telo preokmerno izlagati sunčevom zračenju. Ne preporučuje se izlaganje kože UV zracima u periodu od 10-16 h, pošto je u tom periodu štetno delovanje sunčevih zraka najizraženije.

Minimalna eritemska doza (MED) je vreme u sekundama potrebno da se na koži određenog tipa, koja nije zaštićena pojavi eritem (crevenio), koji je postojen i u naredna 24h. UVB zračenje je važno za inicijaciju tumora, a UVA zračenje uglavnom uzrokuje napredovanje tumora.

Nasuprot mnogim drugim uticajima okoline, zaštita od UV zracenja je laka - zaštita od sunca koja uključuje nošenje naocara za sunce i odeće koja pokriva najizloženije delove tela, ali takodje i odgovorno ponašanje, smanjuju oštećenja i rizik.

Prognoza i objavljivanje UV-indexa daje mogućnost da se individualno ponašnje prilagodi UV-intezitetu.

Preparati za zaštitu od sunca su "zlatni standard" za zaštitu kože od fotooštećenja. Svrha primene preparata za zaštitu od sunca je da spreče ili umanje štetne efekte UV zračenja na kožu i kosu.

Preparati za zaštitu od sunca uglavnom sadrže UVB "hemijske" apsorbere (organske filtere) koji apsorbuju u UVB i samo delimično u UVA delu spektra. Tako da SPF (sun protection factor) deklarisan na ambalaži preparata za zaštitu od sunca, prema važećoj metodologiji određivanja, u osnovi predstavlja zaštitni faktor od UVB zračenja. Na taj način se stvara lažni osećaj sigurnosti, jer ukoliko preparati ne sadrže efikasne UVA organske ili fizičke bioblokatore, koža biva permanentno ugožena od UVA zraka.

Uspešno formulisan preparat za zaštitu od sunca je višefunkcionalan proizvod koji treba da pruži adekvatnu zaštitu od sunca, ali i da kožu dodatno hidratiše, štiti od oksidativnog stresa, tj. poseduje sveobuhvatnu "anti-age" efekat.

Praktično, optimalna zaštita od UVA i UVB zračenja može se postići filterima širokog spektra ili kombinacijom filtera za UVA i UVB područje, kao i dodatkom fizičkih blokatora.

Preparati za zaštitu od sunca su najčešće U/V ili V/U emulzioni losioni ili kremovi, a mogu biti, mada ređe, i u obliku gela ili oleogela, mikoremulzija ili ulja za sunčanje. Mnogo ređe su u obliku stika, pene i aerosola. Ulja, emulzioni losioni i niskoviskozni kremovi mogu da se pakuju kao sprejevi, koji se primenjuju mehaničkim raspršivanjem ili pumpicama.

Obratite pažnju na faktor zaštite ispisane na kremi. Mnoge evropske zemlje daju

faktore zaštite do maksimalno 20, dok Američki i neki drugi proizvođači imaju faktor zaštite SPF koji ne odgovara evropskoj normi i ide do 50.

Nas faktor od 15 do 20 odgovara američkom faktoru 40 do 50! Dakle, ako kupite američku kremu sa faktorom 20, to Vam je kao evropska sa faktorom 8.

Najveći problem vezan za upotrebu preparata za zaštitu od sunca nalazi se u činjenici, da je zbog povećane primene ovih proizvoda, značajno produženo vreme boravka na suncu. Iako proizvodu za zaštitu od sunca čine veoma važan segment zaštite kože, ključni moment jeste njihova pravilna primena.

Ukoliko se primenjuje kao što je preporučeno, 200ml dovoljno za svega pet mazanja na čitavu površinu kože, prosečne odrasle osobe. Zbog znojenja i plivanja preparat treba nanositi više puta u toku dana. Najbolje je proizvod naneti 15-30 min. pre izlaganja suncu, zatim 15-30 min. nakon što sunčanje otpočne, a potom sloj obnavljati na svakih 2 do 3 sata i obavezno nakon plivanja.

Potrošači bi trebalo da budu veoma oprezni prema preparatima za sunčanje koji nude "totalnu zaštitu" od štetnih UV zračenja, upozorila je danas Evropska Komisija. Preparati koji štite od sunca ne mogu da obezbede potpunu zaštitu od UV zračenja" upozoravaju briselski zvaničnici, a prenela je agencija DPA.

Čak i proizvodi s visokim faktorom zaštite od sunca (SPF) propuštaju nešto UV zračenja, tvrde stručnjaci. Oni, takođe, smatraju i da potrošači ne bi trebalo da kupuju kreme, mleka i ulja sa faktorom zaštite 50 i više, jer je za zaštitu normalne kože od opekotina sasvim dovoljan SPF 15 do 25.

Na tržištima svih zemalja članica Evropske Unije povlače se iz prodaje proizvodi koji nude totalnu zaštitu od UV zračenja. Uz to će biti uveden standardizovani logo za kreme sa UV zaštitom.

### Zastita očiju

Oci treba zaštititi sunčanim naočarima koje sadrže UV-B i UV-A filtere. Osim toga, zbog bočne izloženosti preporučuje se upotreba naočara s bočnom zaštitom. Takav savet je posebno važan za decu jer je transmisivnost UV zračenja kroz dečje oči mnogo veća nego kod odraslih - dečja retina je slabije zaštićena. Pravilo je da se sunčane naočare bez UV zastitnih filtera ne koriste.

### Letnji odmor na planini

U planinama se prirodna zaštita smanjuje za 7% svakih hiljadu metara nadmorske visine. Naime, sneg savršeno reflektuje UV zrake, pa se nivo primljenog zračenja povećava za 100%. Voda i stene reflektuju 50% UV zracenja.

Preterano izlaganje UV zračenju može da izazove rak kože, od kojeg, prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, svake godine oboli tri miliona Evropljana.

