



# SUNCE & KOŽA

## *istine i zablude*

Volimo ga! Ono je izvor zdravlja i sreće, ali svesni smo njegovog štetnog zračenja i važnosti zaštite kože, na šta nas podsećaju i dermatolozi okupljeni u stručnom savetu Eucerin Srbija akcije za rano otkrivanje raka kože – Pregled za sve

### **Više štete nego koristi**



Prof. dr Lidija Kandolf Sekulović, sekretar Intersekciskog odbora za melanom Srpskog lekarskog društva, članica izvršnog odbora Evropskog udruženja za dermatološku onkologiju (EADO), Klinika za kožne i polne bolesti Medicinski fakultet VMA  
**Na svetskom nivou statistika beleži**

### **porast broja obolelih od raka kože.**

#### **Šta kažu podaci za našu zemlju?**

Prema podacima *Instituta za javno zdravlje Milan Jovanović Batut* iz 2012. godine, godišnje u proseku oboli oko 650 osoba, a oko 1.000 njih je na lečenju i redovno dolazi na kontrole. Oko 50% obolelih mlađi su od 60 godina, u najaktivnijem periodu života. Učestalost melanoma

u svetu, ali i našoj zemlji, u porastu je. U Srbiji, za pet godina, broj obolelih povećao se za 15-20%. To je posledica povećanog izlaganja stanovništva UV zračenju – tokom sunčanja na godišnjim odmorima, nezaštićenog boravka na suncu, prilikom obavljanja svakodnevnih zemljoradničkih poslova, tokom hobija i sporta, kao i izlaganja UV zračenju



u solarijumima, posebno kod odraslih osoba mlađih od četrdeset godina.

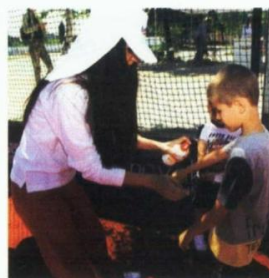
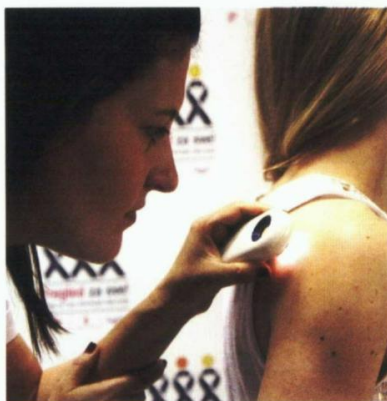
### **Na koje sve načine sunce šteti našoj koži?**

UV radijacija podeljena je u tri segmenta spektra: UVA, UVB i UVC. UV zraci mogu izazvati opekotine, fotostarenje kože, slabljenje imunološkog sistema, alergije na svetlost, fototoksične reakcije, ali i karcinom kože. UVC zrake apsorbuje atmosferski ozon, te ne dopiru do površine Zemlje. UVB zraci dospevaju u najpovršnji sloj kože – epiderm, utiču na zadebljanje rožnatog sloja kože i izazivaju opekotine. Ovi, takozvani kratkotalasni zraci mogu se smatrati glavnim uzročnikom – i direktnog oštećenja DNK i karcinoma kože. UVA zraci prodiru kroz sve slojeve kože, pravo do ćelija dermisa, i od njih nas ne mogu potpuno zaštititi ni oblaci niti prozorska stakla. Ovi takozvani dugotalasni zraci smatraju se jednim od glavnih krivaca za prevremeno starenje kože, prouzrokovano sunčevim zračenjem i pojavom alergija na sunce. Snaga UVB zraka zavisi od godišnjeg doba i doba dana, a najveći intenzitet imaju tokom leta i oko podneva, dok su štetna dejstva UVA zraka konstantno prisutna, tokom svih godišnjih doba. Koža ima odbrambene mehanizme protiv štetnog dejstva UV zraka, ali, ukoliko je predugo bez zaštite, izložena suncu, oni postaju preopterećeni.

Prirodni mehanizmi odbrane, to jest melanin, koji pruža taman ten, deluju isključivo tokom vrlo kratkog boravka na suncu. Kad odbrambeni mehanizmi oslabe, ćelije počinju da otkazuju usled teškog oštećenja izazvanog sunčevim zračenjem ili bivaju degenerisane, pa dalje prenose izmenjene genetske informacije. Rezultat je hronično oštećenje izazvano uticajem svetlosti.

### **Da li uopšte postoji bezbedno sunčanje?**

Svako izlaganje UV zračenju dovodi do oštećenja ćelija kože, koja reaguje tako što stvara zaštitni film od melanina, koji nazivamo ten. Dakle, svako tamnjenje kože zapravo je znak njenog oštećenja. Zbog toga, možemo zaključiti da ne postoji bezbedno sunčanje. Ukoliko boravimo na suncu, osim pravilnog nanošenja adekvatnih preparata, neophodno je da primenimo i ostala pravila bezbednog boravka na suncu – da izbegavamo direktno izlaganje sunčevom zračenju od 11 do 16 sati, da nosimo odeću dugih rukava i nogavica, šešire s obodom i naočare sa UV zaštitom.



**U našoj zemlji,  
za pet godina  
broj obolelih  
povećao se za  
15-20 %**

## **Opres, i na suncu i u solarijumu!**



Doc. Danica Todorović,  
predstavnica Srbije u  
Međunarodnom udruženju  
za dermoskopiju i generalni  
sekretar Udruženja dermatologa  
Srbije, Klinički centar Niš

### **Kako pravilno naneti preparat za zaštitu od sunca?**

Od količine preparata za zaštitu od sunca koji se nanosi na kožu zavisi koliko će ona stvarno biti zaštićena. Zbog standardizacije, internacionalni sistem merenja zahteva jednaku količinu svuda – 2 mg po centimetru kvadratnom. Naravno, ne očekuje se da tu količinu merite. Najbolji način da budete sigurni da ste naneli pravu dozu preparata jeste da veću količinu nanese te 30 minuta pre boravka na suncu, a potom još jednu, istu količinu, kad izađete na sunce. Preparat za zaštitu od sunca treba nanositi u dovoljno debelom sloju na sve otkrivene regije i ponavljati njegovo nanošenje na dva do tri sata, posebno nakon kupanja i pojačanog znojenja.

### **Kad su UV zraci u pitanju, šta nam govore oznake SPF 25, 30 ili 50+ na preparatima za zaštitu od sunca?**

Oznaka SPF na kremama znači zaštitni faktor (Sun Protection Factor), odnosi se samo na UVB filtere i ukazuje na to da će koža 25, 30 ili 50 puta biti duže zaštićena od opekotina izazvanih UVB zracima nego kad nije namazana. Ali nije svim ljudima potreban isti zaštitni faktor. Osobama sa svetlom puti preporučujemo preparate s maksimalnim faktorom zaštite, dok će onima sa malo tamnijom kožom biti dovoljan i onaj niži. Da biste kožu zaštitili od dugoročnih oštećenja, koristite preparate koji štite i od UVA zraka. UVA faktor za zaštitu od sunca mora biti jednak otprilike trećini faktora za zaštitu od sunca (SPF). Takve preparate prepoznate po krugu na pakovanju u kojem su slova UVA.

### **Kakvu vrstu zaštite pružaju UV filteri?**

Prema mehanizmu dejstva, UV filteri u preparatima za zaštitu od sunca dele se u dve grupe. Organski, ili hemijski, filteri upijaju UV zrake, a potom oslobađaju tu energiju kao termalno zračenje koje stvara osećaj toplote. Fizički filteri, inače neorganski mineralni pigmenti, reflektuju ili raspršuju UV zrake koji dopru do njihove površine i ne



“  
**80% ukupnog negativnog kumulativnog efekta sunčevog zračenja koža sakupi do osamnaeste godine**



dozvoljavaju im prodiranje u kožu. Zahvaljujući fizičkim barijerama, kreme za sunčanje s mineralnim komponentama mnogo su efikasnije. Donedavno, problem je predstavljao beli trag koji ostavljaju, te su ih ljudi izbegavali. Na sreću, napredne kreme za zaštitu od sunca prevazišle su ovaj problem. Ipak, uvek imajte na umu da vas nijedna krema ne može apsolutno zaštititi, posebno ukoliko se nemilice izlažete suncu i ne pridržavate se ostalih pravila zaštite.

**Da li je preporučljivo pripremiti kožu pre izlaganja suncu, recimo, odlascima u solarijum?**

Apsolutno ne. Solarijumi se ubrajaju u prvu kategoriju rizika za razvoj i melanoma i nemelanomskih karcinoma kože. Samo jedan odlazak u solarijum povećava šansu za razvoj karcinoma kože. Zapravo, smatra se da je upravo on odgovoran za više od 450.000 novootkrivenih melanoma godišnje u svetu. Kožu možemo pripremiti tako što ćemo je postepeno izlagati suncu. Ako odmah, prvog dana, ostanemo na suncu šest sati, to može imati katastrofalne posledice. Dakle, trebalo bi se sunčati postepeno produžavajući vreme zaštićenog boravka na suncu, jer je rizik od oštećenja

izazvanih sunčevim zračenjem malo manji kad koža već potamni.

**I deci preti rizik**



Doc. dr Dušan Škiljević, potpredsednik Udruženja dermatovenerologa Srbije, Klinika za dermatovenerologiju, Klinički centar Srbije

**U fokusu kampanje**

**Pregled za sve jesu deca.**

**Kako njih zaštititi?**

Prekomerno izlaganje i pregorevanje na suncu predstavlja ozbiljan zdravstveni problem, naročito za malu decu, jer 80% ukupnog negativnog kumulativnog efekta sunčevog zračenja koža sakupi do osamnaeste godine. Zato bebe i mališane do treće godine života ne treba izlagati direktnom sunčevom zračenju, a stariju decu neophodno je sklanjati sa sunca u intervalu od 10 do 16 sati. Pri svakom izlasku na sunce, takođe, deci treba stavljati šešir sa zaštitom za vrat ili sa širokim obodom, oblačiti im majicu, pantalone i stavljati

im naočare za sunce s deklarisanom UV zaštitom. Na otkrivene delove tela, naravno, treba nanositi kremu namenjenu dečjoj koži, sa visokim zaštitnim faktorom. Neophodno je zaštititi i usne, uši, nos i ris na stopalu. Nanošenje kreme treba ponavljati nakon kupanja i brisanja peškirom, čak i kad se radi o voodoopornim preparatima. Mnoge roditelje zbunjuje i oznaka voodooporan jer ne znaju da li to znači da su deca zaštićena i kad izađu iz vode, ako su već bila namazana pre ulaska u vodu. Bez obzira na deklaraciju na proizvodu, preporučljivo je naneti još jedan sloj preparata nakon plivanja i brisanja peškirom.

**Kako rak kože može prepoznati osoba bez medicinskog znanja?**

Postoje dve osnovne vrste melanoma koje treba prepoznati. Jedan je površinsko šireći, koji izgleda kao svetlobraon do tamnobraon ili crna mrlje koja je u ravni kože, liči na običan mladež, ali tokom meseci raste, menja oblik, dobija nepravilne ivice, a potom se neki njegov deo izdiže i na kraju krvari. Druga najčešća vrsta melanoma je nodularni melanom, tj. melanom u obliku čvora koji brzo raste, za smo nekoliko meseci, na potpuno neizmenjenoj koži. Može biti i tamnobraon i crn, ali i ružičast, ili ređe boje kože. Njegova najvažnija odlika je brza promena, te bi upravo to trebalo da podstakne osobu da se javi na dermatološki pregled koji će biti dopunjen dermoskopijom. Detalje o načinima zaštite od sunca, samopregledu kože i promenama na koje treba obratiti posebnu pažnju možete naći i na sajtu kampanje [www.pregledzasve.rs](http://www.pregledzasve.rs).

**Na kom se delu tela melanom najčešće javlja?**

Kod žena, na koži potkolenica, što je samo po sebi dokaz štetnosti sunčevog zračenja jer je ovaj deo tela kod njih i najčešće otkriven. Kod muškaraca najčešći je na trupu, ali se može manifestovati i na bilo kom drugom delu tela, uključujući dlanove i tabane, pa i sluzokožu usne duplje, genitalije i oči.

**INFO PLUS**

Kupovinom Eucerin preparata za zaštitu od sunca pomažete akciju za rano otkrivanje raka kože Pregled za sve, koju sprovode Eucerin i Fond B92, uz podršku Ministarstva zdravlja Republike Srbije. Cilj akcije je podizanje svesti o prevenciji raka kože, kroz primenu svih mera zaštite od potencijalno štetnog uticaja sunčevih zraka na kožu, te o neophodnosti redovnih samopregleda kože, kao i redovnih dermatoloških pregleda.

