

ZAŠTITITE SVOJE DIJETE OD SUNCA!

- zdravije je složen fenomen i ovisi o mnogim faktorima
- razdoblje djetinjstva i adolescencije obično se smatra kritičnim za usvajanje i pozitivni i negativnih zdravstvenih ponašanja
- kada se usvoje, ona imaju snažan utjecaj na tjelesno i mentalno zdravlje ne samo tijekom toga razvojnog razdoblja, nego i kasnije, u odrasloj dobi
- razdoblje djetinjstva možemo shvatiti kao priliku za uspostavljanje zdravijih životnih stilova, s dugoročno pozitivnim zdravstvenim posljedicama
- procjenjuje se da se 50 do 80% oštećenja kože uzrokovanog izlaganjem suncu događa tijekom djetinjstva
- djecu do prve godine života ne bi trebalo uopće izlagati suncu
- rožnati sloj dječje kože relativno je tank što znači da nije stvorena dovoljno snažna barijera za sprečavanje djelovanja sunca
- sustav pigmentacije (obrambeni mehanizam) koji služi za zaštitu od UV-zračenja još nije u cijelosti razvijen
- istraživanja su pokazala da izlaganje samo 5% tijela suncu po 5 minuta dnevno, dva ili tri puta tjedno, osigurava dovoljnu količinu vitamina D, koji organizmu treba za zaštitu zdravlja kostiju i zuba te za prevenciju nekih bolesti koštanog tkiva (npr. rahitis)
- više od 20 minuta provedenih n suncu ne povećava dobre učinke vitamina D, a rizik od oštećenja kože povećava se s dužinom izloženosti sunčevim zrakama
- kod djece je učinak UV-ekspozicije jači
- djeca su izložena trostruko snažnijem UV-zračenju od odraslih
- preporuke su da djeca u razdoblju od 11 do 16 sati borave u zatvorenim prostorima
- film ili silikovnica, uz sladoled ili osvježavajući napitak u kući u to doba dana, puno su zdraviji od kupanja i sunčanja na slazi
- ako se neizostavno mora izaći van, neka to bude u hladu prikladno se zaštititi pomagalima i sredstvima za sunce
- koristiti pokrivalo za glavu
- oblačiti svjetliju i prozračnu odjeću
- koristiti suncobran
- koristiti naočale sa 100% UV-zaštite kupljenih u optici
- vrlo malu djecu i djecu svjetle puti štiti prikladnom odjećom dugih rukava od gustog tkanja
- vrlo je važno zaštititi oči
- šeširrom se oči mogu zaštititi oko 50%
- djecu stariju od 1 godine potrebno je tijekom svakog izlaska na sunce zaštititi pokrivalima za glavu i zaštitnim sredstvima
- ... djeca zbog svoje dobi ne mogu preuzeti odgovornost za svoju zaštitu, roditelji i ostali koji se o njima brinu, imaju odgovornost da ih zaštite od štetnog sunčevog utjecaja...

KORIŠTENJE ZAŠTITNIH SREDSTAVA I POMAGALA

- kvalitetne sunčane naočale štite oči 100%
- uz naočale mora postojati certifikat ili oznaka koja govori o postotku štetnog zračenja koje naočale blokiraju i vrsti UV - zaštite
- u brojnim optičkim centrima optičar može provjeriti razinu UV zaštite instrumentom koji se naziva spektrometar
- zakrivljene naočale koje se „omataju“ oko očiju i u potpunosti pokrivaju oči sa svih strana nude dodatnu zaštitu od UV-zraka jer štite i od zračenja sa strane
- izuzetno je opasno nositi sunčane naočale sa zatamnjanim staklima bez UV-filtra jer tada dijete može gledati u sunce, a nema nikakvu zaštitu

KORIŠTENJE KREME SA ZAŠTITNIM FAKTOROM

- zaštitna sredstava za sunčanje (krema, mljeko, gel, ulje i sl.) štite od štetnog djelovanja UV-zraka tako da apsorbiraju, odnosno ne propuštaju (blokiraju) dio sunčevih zraka odgovornih za nastanak oštećenja kože
- treba koristiti sredstva koja blokiraju UVA i UVB – zrake
- treba voditi računa i o trenutnom UV - indeksu
- preparati sa „sun block“ zaštitom maksimalno sprečavaju prodor sunčevih zraka do kože, zbog visokih koncentracija UV – filtra. Sadržje mineralne tvari poput titan-dioksida i cink-oksida, čije čestice poput zrcala odbijaju i raspršuju sunčane zrake
- vrlo je važno da se krema nanese 30 minuta prije svakog izlaska na sunce

- pri nanošenju kremu treba obratiti pozornost na posebno osjetljiva mjesta kao što su uši, oči, nos i usnice koji vrlo lako izгоре
- vodite računa da UVA i UVB – zračenje ne prestaje ni za vrijeme oblačnih dana
- zaštitnu kremu nanosite i kad je dijete u moru ili sjeni, jer se UV-zrake reflektiraju o vodu, stijene ili pijesak
- nanošenje kreme treba ponoviti nakon svakog izlaska iz mora ili nakon dva sata

... što ranije uključite zaštitu sunca u dnevne aktivnosti svoje djece, odnosno što djeca ranije usvoje pravilne navike glede boravka na suncu, manji je rizik da će tijekom života patiti od neželjenih negativnih posljedica vezanih uz neprimjereno izlaganje suncu....