GDDW TEMAT Dlaczego należy unikać nadmiernego nasłonecznienia TYDZIEN OD 20 DO 24CZERWCA 2020

<https://epodreczniki.pl/a/inne-zagrozenia-naturalne/DmBn00HCl>

<https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/sposoby-ochrony-przed-sloncem>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/udar-sloneczny-udar-cieplny-przegrzanie-cieplne>

<https://www.youtube.com/watch?v=YlUVWzwACpU&feature=youtu.be> FILM

Chroń się przed słońcem

Wzrost zachorowań na czerniaka i inne nowotwory skóry wiąże się z faktem, że ludzie coraz intensywniej wystawiają się na promieniowanie ultrafioletowe. Jego główne źródła to promienie słoneczne i łóżka opalające w solariach. Wielu Polaków nie zdaje sobie sprawy z zagrożeń wynikających z nadmiernego opalania.

Dlaczego należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne?

Światło słoneczne zawiera promieniowanie ultrafioletowe (UV). Powoduje ono uszkodzenie skóry, które po dłuższym okresie czasu może doprowadzić do nowotworów skóry.

Istnieją różne rodzaje raka skóry. Czerniak powstaje z komórek produkujących pigment. Jest on najbardziej agresywnym nowotworem. Prowadzi do śmierci, jeśli jest wykryty za późno.

Co to znaczy nadmierna ekspozycja na słońce?

Każdorazowo opalanie powoduje pewne szkody. Organizm potrafi sobie radzić z większością z nich. Jednak kiedy skóra zostaje poparzona przez słońce organizm może nie poradzić sobie z naprawą szkód. Trudno jest podać jednoznaczną definicję nadmiernej ekspozycji, ponieważ zależy ona od typu skóry i siły promieniowania słonecznego. Im dłuższe przebywanie na słońcu, zwłaszcza w czasie najsilniejszego promieniowania, tym większe ryzyko.

Jeśli pracujesz na świeżym powietrzu, jesteś bardziej narażony na raka skóry. Dlatego powinieneś stosować filtry zabezpieczające przed poparzeniem słonecznym oraz przykrywać skórę odzieżą.

Dlaczego należy zwracać uwagę na znamiona?

Szczególną ostrożność powinny zachować osoby mające liczne znamiona barwnikowe na skórze, ponieważ podnoszą one 10-krotnie ryzyko czerniaka skóry. Często znamiona barwnikowe wyglądają typowo i nie budzą niepokoju. Dlatego, jeśli są liczne, trzeba je poddać badaniu dermatoskopowemu, by upewnić się, że nie są niebezpieczne. Niektóre natomiast mają na tyle specyficzny wygląd, że mogą mieć cechy zmiany nowotworowej. Takie znamiona mają średnicę większą niż 5 mm, niejednolity kolor i nieregularny kształt.

Jak się chronić przed rakiem skóry?

Osoby z jasną karnacją, licznymi znamionami barwnikowymi powinny nie tylko unikać poparzeń słonecznych, ale także starać się ograniczyć (co nie znaczy, wykluczyć) ekspozycję na słońce. Nikt nie powinien długo przebywać na słońcu w okresie największego nasłonecznienia, tj. w godzinach 11.00-15.00. Zaleca się stosowanie okularów i kremów przeciwsłonecznych zawierających silne filtry UV oraz noszenie odpowiedniego ubrania wykonanego z gęsto tkanej bawełny.Szczególnie starannie należy chronić dzieci. Zaleca się także unikanie korzystania z solariów i łóżek opalających oraz niekorzystanie z nich przed 18. rokiem życia.

W wielu krajach, także w Polsce prowadzone są działania zapobiegające rakowi skóry. Organizuje się m.in. kampanie medialne uświadamiające społeczeństwu ryzyko czerniaka skóry i działania profilaktyczne (np. program Skóra pod lupą), szkoli dermatologów, opracowuje się specjalne wytyczne dla biur podróży i turystów.

Objawy podrażnienia skóry po nadmiernej ekspozycji na słońcu

Oparzenie słoneczne to podrażnienie skóry, wynikające z nadmiernej ekspozycji na promienie ultrafioletowe światła słonecznego. Rozwija się ono zwykle po 1 – 4 godzinach od nasłonecznienia. Może do niego dojść nawet w chłodny, ale słoneczny dzień, ponieważ promieniowanie UV nie zależy od temperatury powietrza. W zależności od natężenia odczynu, na skórze pojawiają się rumień, obrzęk, a nawet pęcherze, podobnie jak w oparzeniach termicznych I i II stopnia.

Objawy podrażnienia słonecznego:

 - zaczerwienienie i obrzęk,

 - skóra staje się gorąca w dotyku,

 - pojawia się wrażliwość na ucisk,

 - skóra boli, piecze i swędzi jednocześnie,

 w cięższych przypadkach powstają pęcherze.

Zmiany po oparzeniu słonecznym zwykle ustępują po kilku dniach, pozostawiając złuszczający się naskórek.