

SAULE MĒGAUKIMĒS SAIKINGAI



POLA

Pagalbos onkologiniam
Ilginiam asociacija



**CANCER
RESEARCH
UK**

ŠIAME LEIDINYJE GALITE SUŽINOTI

- Kas yra UV?
- Kaip apsisaugoti nuo nudegimų saulėje?
- Kaip saulė ir UV spinduliuotė gali sukelti vėžį?
- Kaip mėgaujantis saule elgtis sumaniai?
- Ar dirbtinis įdegis – saugus?
- Apie saulės ir vitamino D ryšį



SVARBU!

Jeigu turite klausimų,
pasikonsultuokite su
savo gydytoju.



KAS YRA UV?

Saulė natūraliai spinduliuoja ultravioletinę radiaciją (UV). Yra žinomi 2 pagrindiniai UV spindulių tipai, kurie gali sukelti žalą mūsų odai ir tuo pačiu padidinti riziką susirgti odos vėžiu:

- UVB yra atsakingi už didžiąją dalį odos nudegimų.
- UVA prasiskverbia į gilesnius odos sluoksnius, pagreitindami odos senėjimo procesus.

Trečias UV spinduliuotės tipas yra UVC, kuris pavojingiausias iš visų, tačiau ozono sluoksnis jį sulaiko, tad šie spinduliai nepasiekia žemės paviršiaus.

Saulės šilumą jaučiame dėka infraraudonųjų spindulių, kurie negali nudeginti odos, o UV skleidžiamos spinduliuotės mes nejaučiame. Dėl šios priežasties, pasitaiko atvejų, kuomet žmonės nudega odą net ir šaltomis dienomis.

Saikingai mėgaudamiesi saulės spinduliais, stengdamiesi pernelyg neįdegti odos ir vengdami deginimosi soliariume, galite sumažinti grėsmę susirgti odos vėžiu.

UV indeksas

UV indeksas padeda suprasti saulės skleidžiamos UV spinduliuotės stiprumą ir sužinoti, kuomet rizika nudegti yra didžiausia. Kuo didesnė indekso reikšmė, tuo didesnė ir rizika nudegti saulėje bei trumpesnis laikotarpis per kurį padaroma žala odai.

Kai UV indeksas siekia 3 balus ir daugiau, saulė gali neigiamai paveikti tam tikro odos tipo asmenis. Tokiais atvejais reikėtų pasirūpinti papildomomis apsaugos nuo saulės priemonėmis.

UV indeksas visuomet pateikiamas vietos saulės vidurdieniui, t. y. momentui, kai Saulė yra aukščiausiai danguje (zenite). Lietuvoje vietos saulės vidurdienis yra apie 13:30 val.



Didžiausias UV kiekis Lietuvoje mus pasiekia giedrą vasaros vidurdienį.

UV indekso prognozes įvairiose Lietuvos vietose galite sužinoti apsilankę svetainėje www.meteo.lt

Kaip kinta nudegimų nuo saulės rizika?

Saulės UV spinduliuotė stipriausia tarp 11 ir 15 valandos, tačiau priklausomai nuo to, kuriame pasaulio krašte esate, šis laikas gali kisti.

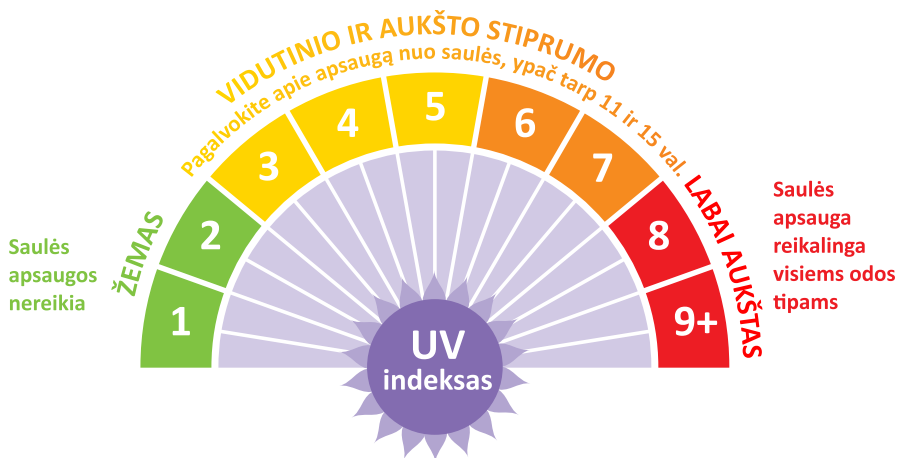
Kiti faktoriai, lemiantys UV spinduliuotės stiprumą:

- Metų laikas – didžiausia rizika nuo balandžio iki rugsėjo mėnesio. Kuo vietovė yra arčiau pusiaujo, tuo ilgesnis išaugusios rizikos periodas.
- Debesuotumas – virš 90% UV spindulių gali prasiskverbti pro lengvus debesis ir sukelti odos nudegimus.
- Vieta ir aukštis – arčiau pusiaujo ir aukštesnėse esanti UV spinduliuotė yra stipresnė, todėl slidinėtojai bei alpinistai gali lengviau nudegti saulėje.
- Atspindžiai – 80% UV spindulių atsispindi nuo sniego, 30% nuo vandens, 15% nuo smėlio ir 10% nuo cemento.



APSISAUGOKITE NUO NUDEGIMŲ SAULĖJE

Patikrinkite UV indeksą
ir sužinokite saulės spindulių stiprumą



Jeigu UV indeksas **3 ir daugiau**,
pagalvokite, kaip apsaugoti savo odą

Šešėlio taisyklė

Dar vienas naudingas patarimas, kaip atskirti ar saulės spindulių intensyvumas yra „Šešėlio taisyklė“. Pažvelkite į savo šešėlį ir jei jis žemesnis už jūsų ūgį, tai reiškia, kad UV spinduliai – stiprūs. Tuo metu didžiausia tikimybė nudegti, todėl reikia apsaugoti savo odą papildomomis priemonėmis.



SAULĖS SKLEIDŽIAMIS UV SPINDULIAI YRA STIPRIAUSI TADA... KAI JŪSŲ ŠEŠĖLIS ŽEMESNIS UŽ JUS

Vidurdienį nuo 11 iki 15 val.



APSISAUGOKITE NUO NUDEGIMŲ SAULĖJE

Kas yra nudegimas nuo saulės?

Nudegusi oda tampa nejautria, besilupančia, ją peršti. Jei jūsų oda paraudo, tai – jau ne įdegimas, o nudegimas nuo saulės. Šis požymis yra aiškus ženklas, kad pernelyg didelė UV spinduliuotė pakenkė odos ląstelių DNR. Ilgainiui ši žala gali sudaryti sąlygas išsivystyti odos vėžiui.

Ar aš esu rizikoje nudegti nuo saulės?

Jūsų rizika nudegti saulėje priklauso nuo jūsų odos jautrumo bei UV spinduliuotės stiprumo.

Tokie pagalbiniai metodai, kaip UV indeksas ar „Šešėlio taisyklė“, gali padėti susiorientuoti, kada saulės spinduliai - stipriausi, o rizika nudegti – didžiausia.

Oda neigiamą saulės poveikį patiria ne tik per atostogas, ar karštose, saulėtose vietovėse. Saulė pakankamai stipri, kad jos neigiamas poveikis būtų jaučiamas net ir apsinaukus.



Mes visi džiaugiamės saulėtomis dienomis, kurių mums reikia vitamino D gamybai, tačiau svarbu mėgautis saule saugiai, net ir išėjus pasivaikščioti po miestą, užsiimant daržo darbais ar sėdint parke.

Nuo saulės nudegus vos kartą per 2 metus, rizika susirgti melanoma išauga trigubai.

Ką daryti jeigu nudegiau saulėje?

Jeigu pastebite, kad oda paraudo, tuomet pasitraukite nuo saulės ir prisidengkite kūną drabužiais, kurie padės apsaugoti nuo tolimesnės žalos. Tokiu atveju, papildomas apsauginio kremo nuo saulės naudojimas nepadės saugiai išbūti saulėkaitoje ilgesnį laiką.

Losjonas po saulės gali padėti nuraminti odą, tačiau jis neatitaisys padarytos žalos odos ląstelių DNR, atsiradusių po nudegimo.

Kartą nudegus saulėje dar nereikia, kad išsivystys odos vėžys, tačiau kuo dažniau deginsitės, tuo rizika susirgti bus didesnė. Sumažinkite šią tikimybę ateityje naudodami kombinuotas apsaugos priemones: būkite pavėsyje, prisidengkite rūbais, naudokite apsauginius kremus.

KAIP SAULĖ IR UV SPINDULIUOTĖ GALI SUKELTI VĖŽĮ?

Pernelyg didelė saulės ar soliariumų ultravioletinė (UV) spinduliuotė – tai viena iš pagrindinių odos vėžio išsivystymo priežasčių.

- Per didelė UV radiacija, gauta iš saulės ar soliariumų, gali pažeisti žmogaus odos ląstelėse esančią genetinę informaciją (DNR). Jei, per laiką, susikaupia pakankamai DNR pažeidimų,



ląstelės gali pradėti nekontroliuojamai daugintis ir tokiu būdu sukelti odos vėžį. Taip pat reikėtų žinoti, kad kai kurie žmonės patenka į didesnę šio vėžio rizikos grupę.

- Jungtinėje Karalystėje 9 iš 10 agresyvaus odos vėžio - melanomos atvejų būtų galima išvengti, naudojant apsaugos nuo saulės priemones ir vengiant deginimosi soliariume.
- Nuo saulės nudegus vos kartą per 2 metus, rizika susirgti melanoma išauga tris kartus.

Ar odos vėžys gali būti invazinis?

Taip. Melanoma kartais gali praaugti odos sluoksnius. Jei navikas perauga kraujagyslės ar limfagyslės sienelę, vėžio ląstelės gali patekti į kraujotaką ir išplisti po kitas kūno dalis. Dėl šios priežasties odos vėžys sėkmingiau gydomas ankstyvose stadijose. Ne melanomos tipo odos vėžiai, kur kas rečiau yra invaziniai.

BŪDAMI SAULĖJE, ELKITĖS SUMANIAI

Sumažinkite grėsmę susirgti vėžiu

Naudokite pakankamai stiprią (ne silpnesnę nei SPF 15) apsauginę priemonę nuo saulės. Siekdami apsisaugoti nuo žalingo saulės poveikio, gausiai ir reguliariai naudokite pasirinktą apsaugą. Vilkėkite marškinėlius, galvą denkite skrybėle, užsidėkite saulės akinius, kadangi esant intensyviausiam saulės spindulių poveikiui, vien tik apsauginių kremų nepakanka.

Nenudekite

Šviečiant kaitriai saulei, net ir atostogaudami svetur, glauskitės pavėsyje, vilkėkite odą pridengiančius rūbus, naudokite apsaugines priemones, skirtas neutralizuoti žalingą saulės poveikį. Kremai nuo saulės neturėtų būti naudojami norint



praleisti ilgesnį laiką saulėje. Jie skirti apsaugoti tas kūno vietas, kurių nepavyksta uždengti rūbais ar kitaip jų paslėpti.

Nuo 11 val. iki 15 val. būkite pavėsyje

Vasaros metu labiausiai žalingas saulės poveikis pasireiškia vidurdienį. Tuo laiku naudokitės skėčiu nuo saulės, būkite medžių pavėsyje, kitoje priedangoje arba pasilikite namuose.

MĖGAUKITĖS SAULE SAUGIAU



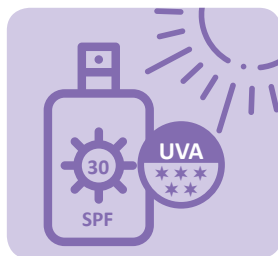
leškokite šešėlio priedangos

Prisėskite medžio pavėsyje, po skėčiu arba likite namuose



Pridenkite kūną

Dėvėkite laisvus drabužius ilgomis rankovėmis, užsidėkite kepurę bei akinius nuo saulės



Naudokite kremą nuo saulės

Kūno vietas, kurių nepavyksta pridengti nuo saulės, apsaugokite kremu, kurio SPF 15 ir daugiau

Pavėsis

Leiskite laiką pavėsyje, nes tai yra vienas geriausių būdų apsaugoti savo odą nuo UV spindulių.

Raskite pavėsį arba patys jį susikurkite. Prisėskite po medžiu, skėčiu. Būdami pavėsyje galite sumažinti bendrą jus pasiekiančių UV spindulių kiekį, tačiau tai nėra 100% apsauga. UV spinduliai gali prasiskverbti pro kai kurias medžiagas ir atsispindėti nuo žemės, tad rūbai ir apsauginiai kremai vis tiek išlieka svarbūs siekiant maksimaliai apsaugoti odą.



Drabužiai

Drabužiai turėtų už dengti jūsų pečius ir turėti ilgas rankoves. Kuo daugiau odos dengia drabužiai, tuo labiau ji apsaugota nuo kenksmingo saulės poveikio.

- Rinkitės laisvesnius ir tamsesnės spalvos drabužius.
- Ieškokite tankiai austų medžiagų. Geriausia, jeigu pažvelgus į medžiagą prieš saulę, pro ją nepersišviečia šviesa.
- Sausi rūbai geriau apsaugo nei šlapi, ypač medvilniniai.

Skrybėlės

Skrybėlės yra puiki priemonė apsaugoti veidui ir galvai. Rinkitės skrybėles plačiu briliu, kurios pridengs veidą, ausis ir kaklą bei padės pasiekti optimalią apsaugą nuo UV spindulių.

Akiniai nuo saulės

Akiniai nuo saulės gali apsaugoti jūsų akis nuo UV spinduliuotės.

Renkantis akinius atkreipkite dėmesį į tai, kad akiniai turėtų:

- CE žymę.
- UV 400 arba 100 % UV apsaugos etiketę.
- Apsaugas iš šonų.



Kremas nuo saulės

Naudodami tik kremą, nebūsite pilnai apsaugoti nuo saulės daromos žalos. Visgi, jis yra naudingas apsaugant tas kūno vietas, kurios lieka neuždengtos. Dėl šios priežasties, apsauginį kremą rekomenduojama naudoti kartu su kitomis priemonėmis, siekiant išvengti per didelio UV spindulių kiekio: laiką leisti šešėlyje, kūną kuo labiau pridengti drabužiais.

Rekomenduojami kremai nuo saulės:

- Su apsauginiu saulės faktoriumi SPF 15 ir daugiau (UVB apsauga).
- Turintys aukštą UVA apsaugos įvertinimą.

Kaip tinkamai naudoti kremą?

Joks kremas nesuteiks nurodomos apsaugos, jei jis nebus naudojamas tinkamai. Svarbiausia, ne prekės ženklas ar kaina, o SPF kiekis, kuris turėtų siekti 15 balų ir daugiau.

- Naudokite pakankamą kremo nuo saulės kiekį. Dažnai žmonės naudoja mažiau nei reikia. Suaugusiems rekomenduojamas kiekis skirtas padengti rankas, kaklą ir veidą yra 2 arbatiniai šaukšteliai.
- Kremą nuo saulės tepkite reguliariai, net jei ant pakuotės rašoma, kad produktą galima naudoti „kartą per dieną“ ar jis „atsparus vandeniui“. Kremas gali nusitrinti, nubėgti kartu su prakaitu ar nusiplauti. Ypač svarbu iš naujo juo pasitepti pasinaudojus rankšluosčiu.
- Nelaikykite kremo nuo saulės atokaitoje, kadangi karštis gali suardyti apsauginius kremo elementus.
- Prieš naudojimą patikrinkite kremo galiojimo datą.

Atsiminkite!
Joks apsauginis kremas, net ir turintis didžiausią SPF, negali suteikti 100% apsaugos.



AR DIRBTINIS ĮDEGIS – SAUGUS?

Venkite deginimosi soliariume

Soliariumas nėra saugesnė deginimosi saulėje alternatyva. Jų skleidžiamos UV spinduliuotės intensyvumas gali būti 10–15 kartų didesnis už intensyviausią saulės skleidžiamą spinduliuotę. IARC (tarptautinė vėžio mokslinių tyrimų agentūra) patvirtina, kad soliariumas gali sukelti melanomą.

Kaip soliariumai sukelia odos vėžį?

- Soliariumų spinduliuojami UV spinduliai pažeidžia odos ląstelių DNR. Ilgainiui šie pažeidimai kaupiasi sukeldami odos vėžį.
- Soliariumo naudojimas riziką susirgti melanoma padidina 16-20%.
- Tikimybė susirgti odos vėžiu padidėja net iki 75 proc., jei soliariumuose pradedama lankytis iki 30 metų amžiaus.

Prisiminkite,
jog jūs ne visą laiką galite
iš karto pamatyti žalą, kurią
daro UV spinduliai, kadangi ji
kaupiasi palaipsniui. Kas kartą,
kai naudojate soliariumą, jūs
žalojate savo odą ir didinate
riziką susirgti melanoma.



Ar naudotis soliariumu yra saugiau nei degintis saulėje?

Kartais soliariumai yra reklamuojami kaip kontoliuojamas „saugaus įdegio“ būdas, tačiau, tai yra netiesa. Vienas tyrimas parodė, kad vidutinė soliariumo sesijos sukelta vėžio rizika yra dvigubai didesnė negu tokio pat laiko praleidimas kaitrioje vidudienio saulėje.

Įdegis yra reakcija į pažeistas odos ląsteles po per didelės UV spindulių apšvietos. Nėra tokio dalyko, kaip sveikas deginimasis. Kai kurie žmonės mano, kad įdegis prieš atostogas, ar soliariumo įdegis, apsaugos juos nuo nudegimų saulėje. Tiesa yra tokia, kad šios priemonės gali suteikti tik labai mažą apsaugą nuo kenksmingo saulės poveikio.

Vietoje deginimosi, skatiname visus džiaugtis savo natūraliu odos atspalviu ir mėgautis saule saugiai.

Ypatingai rūpinkitės vaikais

Vaikų oda yra ypač jautri. Saugokite vaikus nuo žalingo saulės spindulių poveikio, ypatingai vidurdienį.

Užtikrinkite vaikų apsaugą nuo saulės

Patarimai, dėl saugaus elgesio saulėje, galioja tiek vaikams, tiek suaugusiems. Apsaugokite jų odą būdami pavėsyje, uždengdami kūną drabužiais bei naudodami kremą nuo saulės.

SAULĖ IR VITAMINAS D

Mums visiems reikia vitamino D, kuris padeda organizmui palaikyti tvirtus kaulus. Kūnas, kontaktuodamas su saulės spinduliais, gamina vitaminą D. Nors šis būdas ir yra pagrindinis vitamino D šaltinis, tačiau šio vitamino taip pat galima rasti ir kitur, pavyzdžiui, tokiuose maisto produktuose, kaip kiaušinių

tryniai, šviežia ar konservuota riebi žuvis, sviestas bei sūris. Taip pat galima vartoti vitamino D papildus.



Pakalbėkite su savo šeimos gydytoju apie vitamino D papildus, jei manote, kad jie jums gali būti naudingi.

Ar reikia degintis norint gauti pakankamai vitamino D?

Nustebtumėte sužinoję, kiek mažai laiko reikia praleisti vasaros saulėje, kad gautumėte pakankamai vitamino D, ypač jei jūsų odos tipas yra šviesus ir oda greitai nudega.

Nebūtina degintis, kad gautumėte pakankamai vitamino D. Daugumos žmonių kūnuose gali pasigaminti reikiamas jo kiekis praleidus lauke, be saulės apsaugos, šiek tiek laiko. Tyrimų duomenys rodo, kad šviesaus odos tipo žmonėms, pakanka praleisti vos 9 minutes kasdien vidurdienio saulėje, o žmonėms su tamsesne oda, gali prireikti ir 25 minučių.

Dirbtinio įdegio kremai

Dirbtinio įdegio produktai savo sudėtyje turi dihidroksiacetono (DHA) – medžiagos, kuri reguoja su viršutiniaisiais odos sluoksniais ir taip pakeičia odos atspalvį.

2010 metais Mokslinio vartotojų saugumo komiteto ekspertai padarė išvadas, kad dirbtinio įdegio produktai su DHA nekelia rizikos žmonių sveikatai, tačiau vis dar trūksta informacijos apie galimus ilgalaikio šių produktų vartojimo šalutinius poveikius.

INFORMACIJA LIETUVIŲ KALBA

Daugiau informacijos apie vėžį lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) interneto svetainėje www.pola.lt ir Nacionalinio vėžio instituto internetinės svetainės skiltyje <https://www.nvi.lt/pacientui/>

INFORMACIJA ANGLŲ KALBA

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/about-cancer

Daugiau informacijos apie sveikatą anglų kalba rasite adresu www.cruk.org/health

APIE „CANCER RESEARCH UK“

Tai žmonių gyvybes siekiančių išsaugoti mokslininkų organizacija, besistengianti priartinti tą dieną, kai visų rūšių vėžys bus įveiktas.

Visuose organizacijos leidiniuose pateikiama informacija yra atidžiai ištirta ir pagrįsta naujausiais moksliniais įrodymais. Nepriklausomi ekspertai peržiūri lankstinukus ir jie reguliariai atnaujinami. Visus lankstinukus anglų kalba galite nemokamai užsisakyti internete adresu www.cruk.org/leaflets



Leidinyje pateikiama informacija yra parengta remiantis © Cancer Research UK
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/sun-uv-and-cancer>

Cancer Research UK neprisiima atsakomybės dėl vertimo netikslumų ir dėl konteksto, kuriame vertimas publikuojamas. Už šį vertimą atsakinga yra tik POLA.

