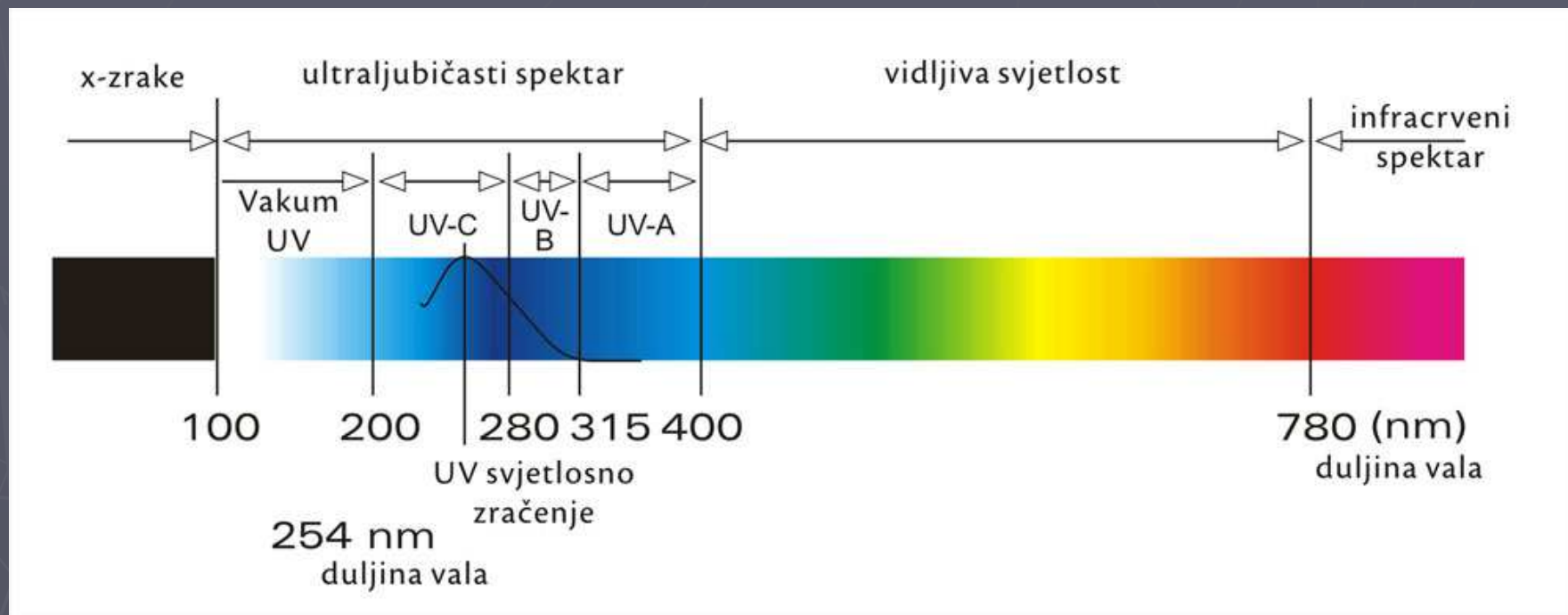


# UNAPREĐENJE I USVAJANJE POZITIVNIH STAVOVA U CILJU PREVENCIJE ZASTITE OD UV ZRAČENJA

Prof dr Aleksandra Stanković  
Medicinski fakultet Niš  
Institut za javno zdravlje Niš



# Spektar UV zračenja



# Mehanizmi odbrane

- ▶ Potrebno 2 do 4 nedelje da se razviju
- ▶ Pigmentacija
- ▶ zadebljanje gorenjeg sloja epidermisa
- ▶ Zaštitini filter od urokainske kiseline
- ▶ Aktiviranje antioksidanasa

Ako je previše uv zracenja mehanizmi postaju preopterećeni

# Zdravstvene posledice UV zračenja

- ▶ Promene na koži
- ▶ Promene na očima
- ▶ Promene na imunom sistemu

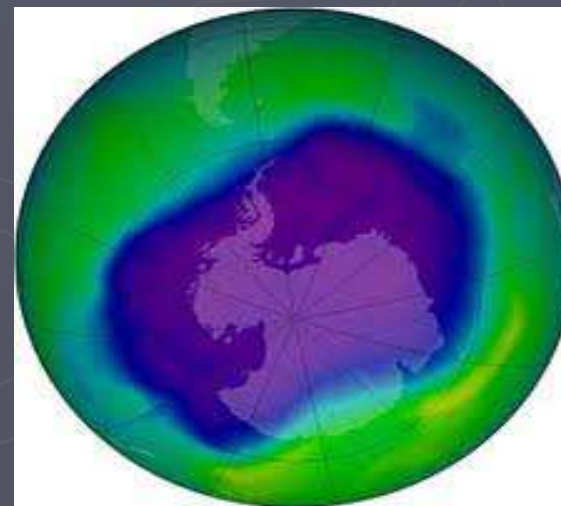


Minimalna eritemna doza-velicina  
koja opisuje eritermalni potencijal uv zračenja

**Kumulativni uticaj uv zraka-KOZA PAMTI**

# Faktori koji utiču na vrednosti UV indeksa

- ▶ Ozonske rupe
- ▶ Nadmorska visina
- ▶ Oblačnost
- ▶ Blizina ekvatora
- ▶ Doba dana
- ▶ Aerozagađenje



# UV indeks

## ► Sastavni deo vremenske prognoze

### **Tip kože I**

Tip kože I je tip kože koja uvek crveni, a nikad ne tamni. To su ljudi sa izrazito svetlom puti, svetlim očima i kosom.

### **Tip kože II**

Tip kože II po pravilu crveni, a retko crni.

### **Tip kože III**

Tip kože III su ljudi smeđe kose i očiju, crne, a ne crvene odmah.

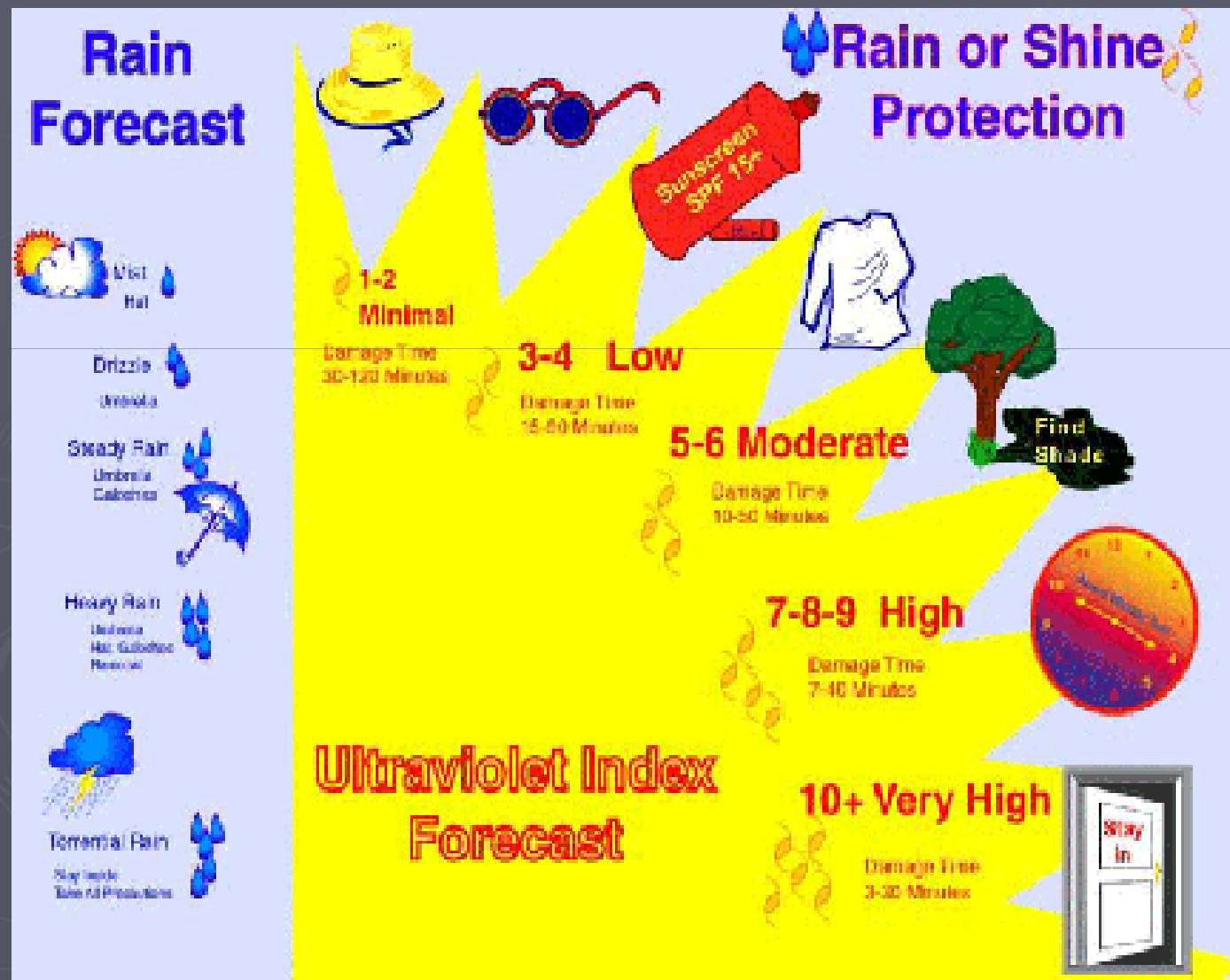
### **Tip kože IV**

Tip kože IV poseduju ljudi tamne puti, tamne kose i očiju. Njihova koža crni, a retko pocrveni.

**I kad ste preplanuli ograničite izlaganje suncu**

# Mere zaštite od UV zračenja

## Pravilo senke



# Koji zaštitni faktor kreme odgovara vašoj koži

UV indeks	Tip kože			
	I	II	III	IV
1-3	15	12	9	6
4-6	30	25	15	12
7-10	50	40	30	20
10 i više	60	50	40	30



# ZAŠTITNE KREME

- ▶ Šta je broj sa oznakom SPF (zastitni faktor)– vreme za koje se mozemo duze izlagati suncu do pojave prvog crvenila u odnosu na vreme bez ikakve zaštite (npr.ako nas tip kože razvija crvenilo za 10 min izlaganja suncu sa kremom koja sadrzi zaštitini faktor 15 tek posle 150min će se javiti to crvenilo)
- ▶ Vodootporne (više masnih emulzija sto pojačava znojenje i zatvara pore na kozi)
- ▶ Filteri mogu biti prirodni ili hemijski ,moguća alergijska reakcija na kremu
- ▶ Maslinovo ulje ne zamenjuje kremu
- ▶ Peskiri i ležaljke skidaju kremu sa tela

# Pravilno nanošenje kreme

## formula 30-20-2-1

- ▶ **30** se odnosi na minimalan zaštitni faktor,
- ▶ **20** je broj minuta koliko treba da prođe od nanošenja preparata do izlaska na sunce (izuzetak su kreme sa titanijum dioksidom ili cink oksidom koje su odmah aktivne)
- ▶ **2** se odnosi na broj sati koji sme da prođe bez nanošenja novog sloja,
- ▶ **1** se odnosi na količinu – jedna unca kreme ili 28 grama da bi se na celo telo naneo sloj koji garantuje zaštitni faktor s kutije.

# Zastitine kreme

- ▶ Ako pravilno upotrebite kremu, faktor 50 nudi maksimalnu potrebnu zaštitu.
- ▶ Kad na policama prodavnica ili apoteke vidite faktor 80, pa čak i 100, u pitanju je samo marketing.
- ▶ Proizvod sa SPF 15 apsorbuje 93 odsto, sa SPF 30 – 97 odsto, a proizvodi sa SPF većim od 50 ne povećavaju bitno ovaj efekat
- ▶ Pored odgovarajućeg SPF faktora, krema treba da ima oznaku da štiti i od UVA zračenja.

# Preterano izlaganje sunčevom zračenju je javno zdravstveni problem

Promocija zdravlja u ovom domenu  
obuhvata:

- razvoj informisanja, edukacije i obrazovanja u cilju očuvanje zdravlja,
- reorijentaciju zdravstvenih službi ka promociji zdravlja i
- razvoj okruženja koja podržavaju zdravlje i zdrave stilove života

# Deca su deo populacije koja je pod posebnim rizikom

- ▶ Ako se navika o zaštite od sunca usvoji u ranom detinjstvu, lakse se prihvata u adolscenentnom i starijem dobu. Vazno je razviti i usvojiti pravilne stavove o zaštiti od sunca u životnom dobu od trećeg do petog razreda osnovne škole.



Rezultati istraživanja u ovoj oblasti su pokazala da se tokom sprovođenja promocije zaštite od sunčevog zračenja javljaju izvesne prepreke tj. barijere koji se mogu grupisati kao

- ▶ fizičke i
- ▶ psihološke

# Fizičke barijere

- ▶ novac koji treba izdvojiti na kupovinu zaštitne odeće i rekvizita,
- ▶ novac koji treba izdvojiti za implementaciju jedne promotivne kampanje i edukativnog materjala,
- ▶ žalbe muskog dela populacije da je "u odeci sa dugim rukavima toplo" i da im kape smetaju u drustvenim sportskim igrama,
- ▶ nosenje kačketa u većini skola je znak nepristoynosti i ponekad klasifikuje decu kao moguće pripadnike uličnih bandi,

# Fizičke barijere

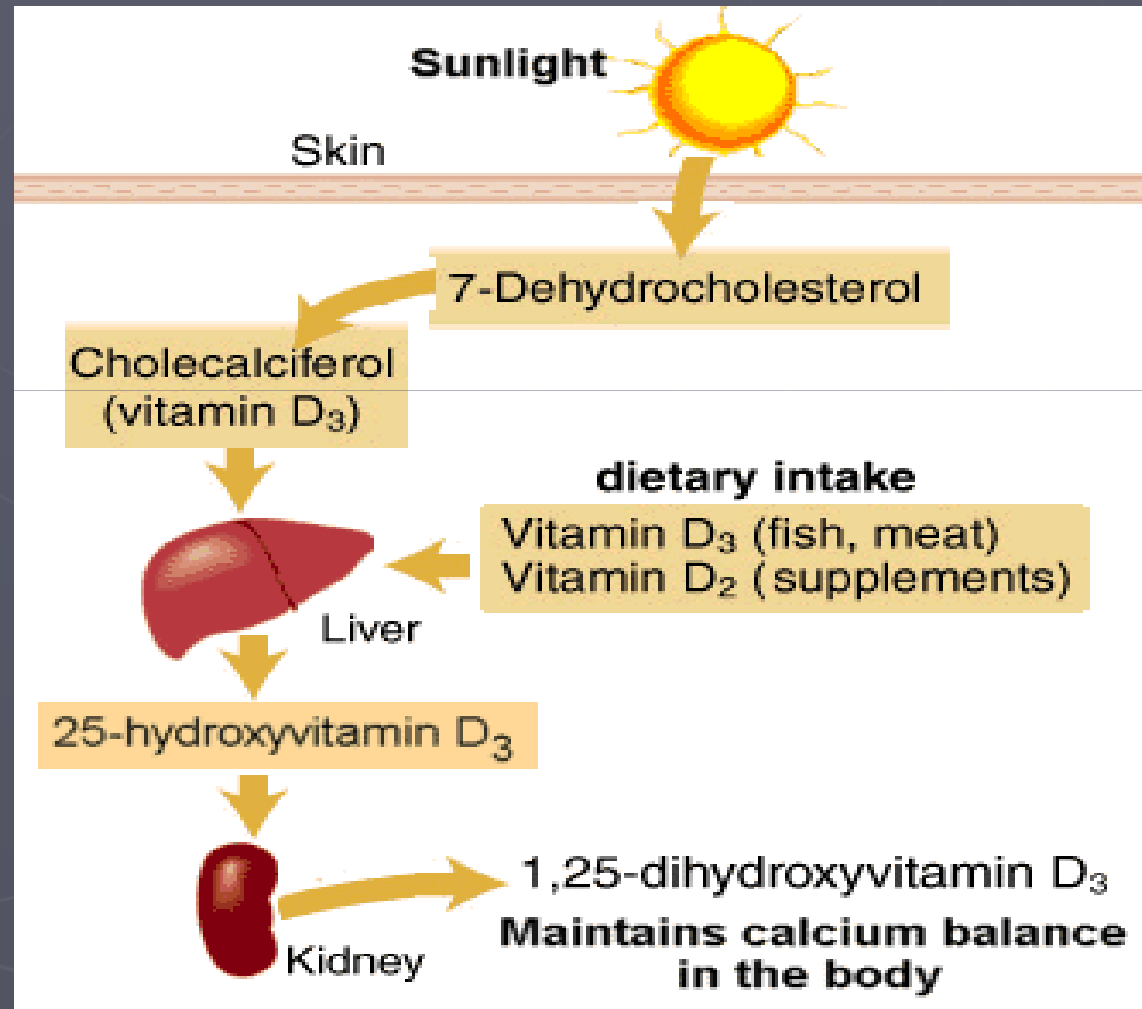
- ▶ česte pritužbe da nanesene zaštitne kreme na koži izgledaju veoma "neprirodno i neuredno"
- ▶ zaboravnost nanošenja zaštitnih krema kao i zaboravnost više uzastopnih nanošenja posebno posle plivanja,





# Fizičke barijere

- ▶ zabrinutost o mogućem deficitu vitamina D.
- ▶ Različite preporuke za decu



# Psihološke barijere

- ▶ Adolescentno doba se odlikuje povećanom potrebom da mlada ličnost bude prihvaćena od većine vršnjaka. Mnogi mladi ljudi smatraju da preplanulost označava dobro zdravlje i moderan atraktivan izgled.



# Psihološke barijere

- ▶ Adolescenti uglavnom zauzimaju stav da "samo budale nose majce dugih rukava na suncu" i da zaštita od sunca "čini da se osećam kao slabić". Takvo pogrešno ponašanje koje predstavlja rizik faktor za povećano oboljevanje od karcinoma u njihovoj starijoj dobi, adolescentima je veoma daleka i nepoimljiva budućnost. Takođe, adolescenti imaju nedostatak percepcije o sopstvenoj osetljivosti na neki faktor rizika po zdravlje.

# Školski program za edukaciju dece o opasnosti od izlaganja suncu

Školski program za edukaciju dece o opasnosti od izlaganja suncu ima za cilj


- ▶ povećanje znanja o uticaju izlaganja suncu i zdravstvenim ishodima,
- ▶ da se poboljšaju stavovi i veštine u odnosu na zaštitu od sunca u cilju smanjenja aktivnost na otvorenom u doba dana kada je suncevo zračenje najače.

# Mas medije u cilju promovisanja zaštite od sunca

- ▶ Promocija modnih trendova
- ▶ Promocija zdravog stava poznatih licnosti



# Edukativni materjal za edukaciju dece o opasnosti od izlaganja suncu

<p><b>A</b> <b>Away</b> stay away from the sun in the middle of the day</p>		<p><b>B</b> <b>Block</b> use #15 or higher sunblock</p>	
<p><b>C</b> <b>Cover-up</b> wear a t-shirt and a hat</p>		<p><b>S</b> <b>Speak Out</b> talk to your family and friends about sun protection</p>	

# Promocija zaštite od sunčevog zračenja

- ▶ Zdravstveni radnici, posebno pedijatri, dermatolozi, specijalisti preventivne medicine imaju zadatak da pružaju istinite informacije o pravilnoj zaštiti od sunčevog zračenja preko promovisanja edukativnog materijala, organizovanja edukacija i kampanja na podizanju zdravstvene svesti građana.

# Javno zdravstveni program o zaštiti od sunčevog zračenja ima za cilj da

- ▶ stvori zdravu javnu politiku o pravilnoj zaštiti od sunčevog zračenja na lokalnom, regionalnom i državnom nivou,
- ▶ da razvije podršku okruženja u smislu podrške od strane roditelja, profesora, lekara i značajnih političkih lidera o zaštiti od sunčevog zračenja,



# Javno zdravstveni program o zaštiti od sunčevog zračenja ima za cilj da

- ▶ preusmerava zdravstvene usluge u cilju proširene i efikasnije promocije zaštite od sunčevog zračenja,
- ▶ razvija lične veštine u sprovođenju zaštite od sunčevog zračenja i
- ▶ pokreće akcija u zajednici u unapređenju zdravstvene svesti o značaju zaštite od sunčevog zračenja i pružanje argumenata i činjenica medijima da skrenu pažnju stanovništvu od mogućih posledica po zdravlje koje se mogu javiti usled nepravilne zaštite od sunčevog zračenja.