

## *Deca i sunčanje*

Deca mnogo lakše izgore na suncu nego odrasli. Ukoliko dete više od pet puta izgori na suncu rizik od oboljevanja je znatno veći. Pored toga, usled izloženosti suncu i visokim temperaturama deca gube veliku količinu tečnosti usled znojenja koje može da dovede do dehidracije. Dete koje je dehidriralo je iritabilno, umorno i ima slabiju koncentraciju. Kao preventiva preporučuje se unos 6 do 8 čaša vode dnevno (1.5 do 2l). Ukoliko su izuzetno visoke temperature, ili se dete bavilo nekom fizičkom aktivnošću unos vode treba dodatno povećati.

## *Ishrana i sunčanje*

Ishrana bogata vitaminima C i E, β-karotenom i drugim karotenoidima, likopenom i omega-3 masnim kiselinama kao i upotreba belog luka, zelenog čaja i preparata Ginka bilobe predstavlja dodatnu zaštitu od UV zračenja.

Odličan izvor vitamina C su narandža, crvena i zelena paprika, lubenica, papaja, grejpfrut, dinja, jagode, kivi, mango, brokoli, paradajz, prokelj, karfiol, kupus, lisnato povrće (zelje, spanać), krompir, malina, borovnica, brusnica, ananas. Vitamin C je osjetljiv na svetlost, vazduh i toplotu, tako da najviše vitamina C unosite ako jedete sirovo ili slabo kuvano voće i povrće.

Posebno visok sadržaj vitamina E imaju avokado, jaja, mleko, badem, lešnik, semenke, spanać i drugo zeleno lisnato povrće, negrejana biljna ulja, pšenične klice i integralne žitarice.

Likopen sadrže paradajz, lubenica, kajsija, papaja i crveni grejpfrut.

Odličan izvor, β-karotena i drugih karotenoida su slatki krompir, šargarepa, dinja, kajsija, spanać, kelj, i drugo zeleno lisnato povrće, brokoli, peršun i bundeva.

Omega-3 masnim kiselinama bogata su ulja riba severnih mora haringe, lososa, skuše, sardine kao i ulje tune (sadrži ih u nešto manjem procentu).

## *OSTANITE U HLADU*

***POTRUDITE SE DA NIKAD NE IZGORITE***

***ZAŠTITITE ODEĆOM ŠTO VEĆU POVRŠINU  
TELA***

***NOSITE ŠEŠIR I NAOČARE ZA SUNCE***

***UVEK KORISTITE PREPARATE ZA ZAŠTITU  
OD SUNCA KOJI IMAJU ZAŠTITNI FAKTOR  
VEĆI OD 15 I PRUŽAJU UVA I UVB ZAŠTITU***

***NE ZABORAVITE DA DECA MNOGO LAKŠE  
IZGORE NA SUNCU NEGO ODRASLI***

***IZLOŽENOST UV ZRAČENJU U DETINJSTVU I  
RANOJ MLADOSTI MOŽE DA BUDE UZROK  
TEŠKIH OBOLJENJA KASNIJE U ŽIVOTU***

***Apoteka Vranje [www.apotekavranje.rs](http://www.apotekavranje.rs)***

***Ogranak-Apoteka „Vranje 1“ 017/422-901***

***Ogranak-Apoteka „Vranje 2“ 017/423-340***

***Ogranak-Apoteka „Surdulica“ 017/815-105***

***Ogranak-Apoteka „Vladičin Han“ 017/473-023***

***Ogranak-Apoteka „Bosilegrad“ 017/877-234***

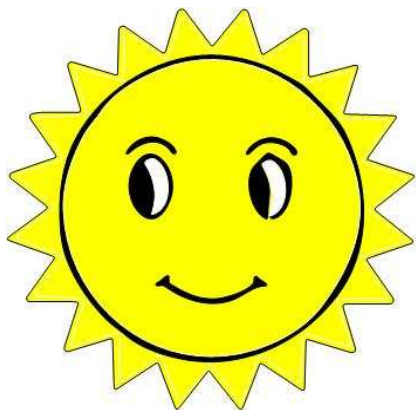
***Ogranak-Apoteka „Preševo“ 017/660-108***

***Ogranak-Apoteka „Trgovište“ 017/452-536***



# **ZAŠTITA OD SUNCA**





Sunčevi zraci su osnovni izvor svetlosti, toplote ali i ultraljubičastog zračenja. Ultraljubičasto zračenje je neophodno našem organizmu u procesu stvaranja vitamina D koji ima značajnu ulogu u razvoju kostiju i zuba, stvaranju ćelija krvi i jačanju imuniteta. Stvaranje vitamina D omogućeno je sa 15 minuta boravka na suncu dnevno za decu i odrasle osobe uz odgovarajući unos namirnica koje sadrže vitamin D. Da bi se osiguralo stvaranje dovoljne količine vitamina D, bebe koje se isključivo hrane majčinim mlekom treba da provode na suncu nedeljno 30 minuta samo u pelenicama ili 2 sata nedeljno obučene i bez šeširića. Prekomerna izloženost ultraljubičastim zracima iz prirodnih i veštačkih izvora ne povećava stvaranje vitamina D. Sa druge strane, može da dovede do raka kože, oštećenja oka prvenstveno katarakte i slabljenja prirodne odbrambene sposobnosti organizma i prevremenog starenja kože. Zato prekomerna izloženost UV zračenju predstavlja značajan problem za javno zdravlje. Ultraljubičasto zračenje je posebno opasno za decu i adolescente. Smatra se da izloženost UV zračenju u detinjstvu i ranoj mladosti može da bude uzrok teških oboljenja kože kasnije u životu.

### ***Kako se zaštititi od sunca?***

U letnjim mesecima neophodno je da se izbegava izlaganje suncu od 10h do 16h, bez obzira da li je sunčano i toplo ili ne. Indeks UV zračenja ostaje visok čak i kad je oblačno i bez obzira na to da li su temperature umerene ili visoke. Potreban je dodatan oprez ukoliko se boravi blizu površina koje reflektuju veliku količinu svetlosti (vodene površine, pesak i sneg) zato što one mogu da povećaju izloženost UV zračenju čak za 90%. Neophodno je da se štitimo od sunca ne samo dok smo na plaži za vreme godišnjeg odmora već i tokom svakodnevnih aktivnosti počev od maja do septembra. Ukoliko provodimo dosta vremena na suncu u letnjim mesecima bez obzira na doba dana dok god ima sunca potrebno je da zaštitimo preparatima sa zaštitnim faktorima delove tela koji nisu pokriveni odećom. Minimalni zaštitni faktor koji jedan preparat za zaštitu od sunca treba da sadrži je faktor 15.



Preparati za zaštitu od sunca nas štite od UVA i UVB zraka i ukoliko se pravilno koriste sigurno sprečavaju da ne izgorimo na suncu ali ne blokiraju kompletno radijaciju. Takođe još uvek nije potvrđena veza između njihove primene i sprečavanja raka kože tako da oni predstavljaju samo dopunu a ne zamenu za prirodne metode zaštite od sunca. Zato u letnjim

mesecima od 10h do 16h vreme treba provoditi u hladu. Na suncu u tom periodu obavezno treba nositi garderobu koja prekriva što veći deo tela a ostatak tela zaštititi preparatom sa zaštitnim faktorom. Na sunce ne bi trebalo izlaziti bez naočara za sunce i to onih koje provereno blokiraju 99 do 100% UVA i UVB zračenje i bez šešira.



Preparate sa zaštitnim faktorom treba nanositi iznova na svaka dva sata zbog intenzivnijeg znojenja tokom koga se razgrađuju, kao i nakon svakog izlaska iz vode (zato što se i vodootporna sredstva speru sa kože pa samim tim više ne pružaju adekvatnu zaštitu) i to obavezno na celo telo u debljem sloju. Preparati za zaštitu od sunca mogu da sadrže komponente koje fizički ili hemijski sprečavaju štetno dejstvo sunčevih zraka. Uvek treba birati preparate koji istovremeno pružaju i fizičku i hemijsku zaštitu.

### ***Preparati za posle sunčanja***

Izlaganje suncu za kožu predstavlja svojevrsan stres. Koža tokom sunčanja gubi vlagu. Zato je potrebno da se koža tretira takozvanim „after sun“ preparatima koji je hidratišu i pomažu njeno obnavljanje.