

PASTI VROČIH DNI

Letošnje junijske temperature so nas brez priprave prestavile naravnost v vroče poletje. Vroče dni smo običajno izkoristili za počitek, rekreacijo, aktivni dopust, tokrat so šole še polne otrok, hudo je maturantom, ki se morajo izkazati na ustnih zagovorih. Že od antike dalje poznamo tudi neželjene vplive sončnih žarkov, pa vendar se vsako leto nastavlja sončnim žarkom na plažah širom po svetu množica polgolih teles iščoč ugodnosti »helioterapije« (zdravljenje s sončno svetlobo in toploto). Sončni žarki so del spektra elektromagnetnega valovanja. Zemljino površino dosežejo med drugim tudi svetlobni, infrardeči in ultravijolični žarki. Slednji so naši koži najbolj nevarni. Ozonska plast, ki obdaja zemljo je pomembna, saj ne prepušča ultravijolične žarke kratkih valovnih dolžin. Ultravijolične žarke delimo v tri kategorije. **UV-A:** So dolgovalovni žarki, ki prodirajo globlje v kožo in povzročajo porjavlost kože. 99% UV žarkov, ki prodre na zemljo je UV-A, ti lahko prodirajo skozi steklene površine- okna. **UV-B:** So žarki srednjih valovnih dolžin, ki prodirajo v zgornje plast kože, kjer povzročajo vnetje in sončne opekline. Kljub temu, da predstavljajo le 1% UV žarkov, ki dosežejo zemljo, so odgovorni za večino poškodb kože. **UV-C:** To so žarki kratkih valovnih dolžin, ki ne dosežejo zemljine površine.

Barva kože, ki jo ima vsak posameznik je genetsko (dedno) določena. Tvorba kožnega pigmenta, ki ga imenujemo melanin, predstavlja obrambo kože pred prodiranjem ultravijoličnih žarkov. Glede na obarvanost kože in reakcijo na sončenje razvrščamo ljudi v več skupin, od bledopoltih posameznikov, ki nikoli ne porjavijo na soncu, do temno pigmentiranih, ki zelo hitro porjavijo in niso nikoli opečeni. Med zgodnjimi posledicami sončenja so najpogostejše **sončne opekline**, ki varirajo od rdečine kože, pa do hudo vnete kože z mehurji. V vročih dneh so bolj ogroženi majhni otoci, ki imajo zelo občutljivo kožo, se hitreje izsušijo, predvsem pa pomeni pretirano sončenje z opekljami v mladosti slabo naložbo za starost. Starejši, predvsem kronični srčni bolniki se morajo izogibati večjih fizičnih aktivnosti v najbolj vročih urah, piti dovolj vode in izotoničnih napitkov. Koristen bo počitek v klimatiziranih prostorih ali hladni senci hribovskih smrek. Tudi mladi kaj lahko pozabijo na zaščito pred sončnimi žarki, na nadomeščanje tekočine, ki je zaradi visokih temperatur in povečanega znojenja nujno potrebno.

Med **pozniimi posledicami sončenja** so **gube, sončne pege, stanjšanje kože, vidne žilice** (teleangiektazije), **predstopnje kožnega raka in kožni rak**. Slednji je tudi v naši državi v porastu, čeprav je večina primerov manj zločestih in odlično ozdravljivih, če so odkrite dovolj zgodaj, manj je zelo maligne oblike, ki jo predstavlja maligni melanom.

V vročih dneh so zelo pogoste tudi driske. Na dopustu v tujih krajih pijmo le ustekleničeno vodo in pijače, posezimo po sadju , ki ga je mogoče olupiti, v primeru driske pa uživajmo lažjo hrano, veliko tekočine, nadomeščajmo soli (Nelit® -pripravek soli, ki ga dobimo v lekarnah). Sončenje pričnimo postopno. Uporabimo sredstvo z visokim zaščitnim faktorjem. Nosimo sončna očala s kvalitetnimi ultravijoličnimi filtri in pokrivalo. Ne hodimo na sonce med 11 in 16 uro.

Maja Pavlin Klemenc, specialist splošne medicine