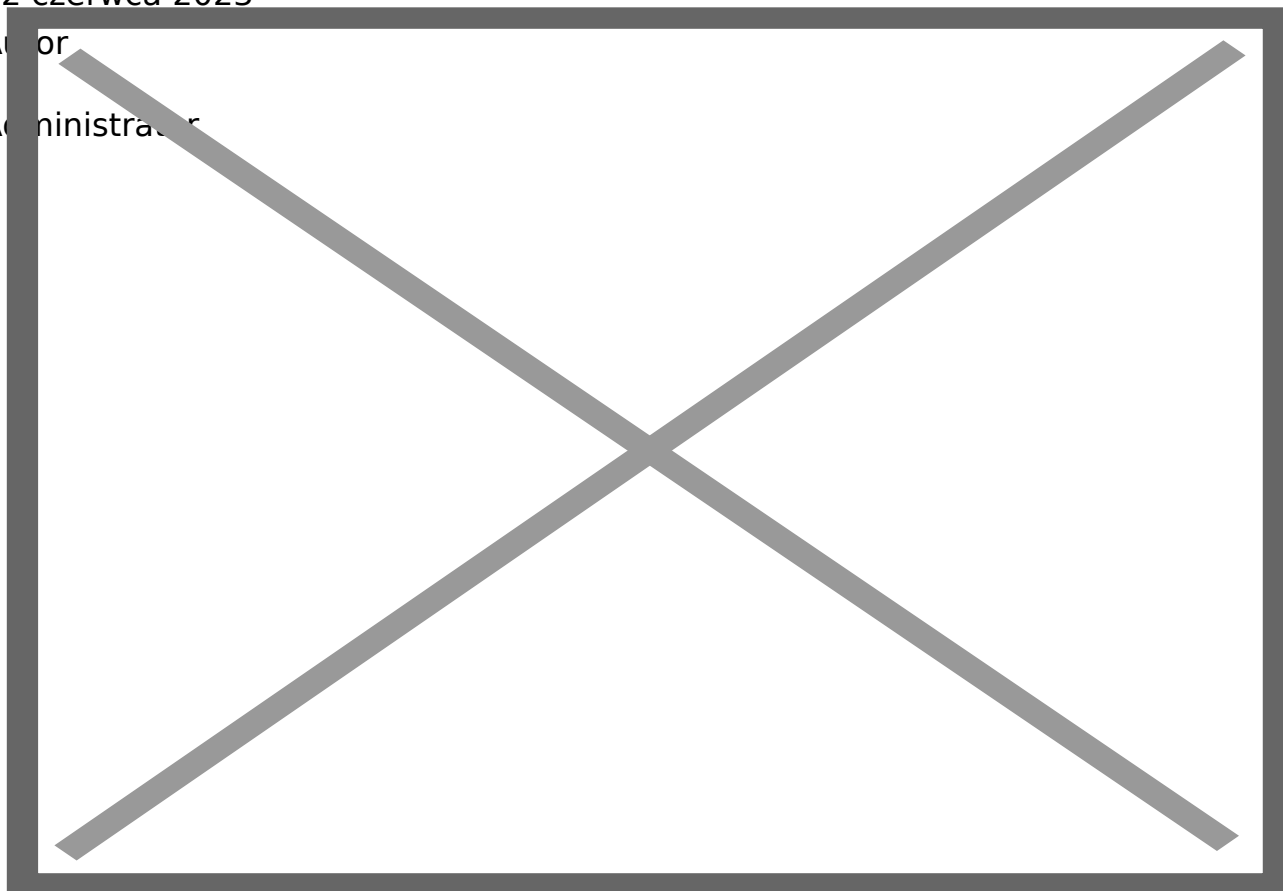


Data publikacji

12 czerwca 2023

Autor

Administrator



W województwie śląskim rusza akcja informacyjna pod hasłem „Łap słońce z głową”, która ma zwiększyć świadomość społeczną na temat bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych, zwłaszcza w okresie letnim. Zgodnie z dotychczasowym stanem wiedzy, niewielkie ilości promieniowania UV są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych. Inicjatorem przedsięwzięcia jest Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny.

Celem akcji jest propagowanie podstawowych zasad ochrony skóry przed nadmiernym promieniowaniem ultrafioletowym, zarówno tym naturalnym, jak i tym sztucznym emitowanym w solarium, a także uwrażliwienie rodziców na szczególną ochronę niemowląt i dzieci przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym oraz edukacja młodego pokolenia na temat bezpiecznego korzystania ze słońca.

W Polsce, zgodnie z danymi Akademii Czerniaka, co roku odnotowuje się około 50 tys. nowych przypadków zachorowań na nowotwory skóry, w tym ponad 3700 zachorowań na czerniaka, ale aż 80% chorych umiera z tego powodu. Liczba zachorowań na czerniaka podwaja się co 10 lat. Mając na uwadze rosnącą liczbę zachorowań na czerniaka i inne nowotwory skóry, Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny podjął działania informacyjno-edukacyjne skierowane do ogółu społeczeństwa ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży oraz ich rodziców i opiekunów.

Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Wywodzi się z melanocytów - komórek pigmentowych, wytwarzających barwnik zwany melanicą, która sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym (UV). Na początku rozrasta się na powierzchni skóry, potem wrasta w jej głąb, aż dociera do naczyń krwionośnych i całego organizmu. W grupie największego ryzyka rozwoju czerniaka są osoby o jasnej cerze i oczach, jasnych i rudych włosach, łatwo ulegające poparzeniom słonecznym, u których w rodzinie występował już czerniak. Osoby te powinny unikać długotrwałego przebywania na słońcu i całkowicie zrezygnować z solarium. Grupą szczególnie narażoną na poparzenia słoneczne są dzieci. Ich skóra nie jest jeszcze dojrzała i dlatego bardziej podatna na szkodliwe skutki promieniowania UV. Inne negatywne skutki zdrowotne nadmiernego promieniowania ultrafioletowego to m.in.: poparzenia skóry, fotostarzenie się skóry, fotoalergia, przebarwienia skóry, choroby oczu.

Spośród złotych zasad ochrony skóry wymienić należy: przebywanie w cieniu, zwłaszcza w godzinach 10-14, odpowiedni ubiór osłaniający skórę przed słońcem, zakładanie okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, stosowanie na skórę kremów z filtrem UV, pamiętanie o nakryciu głowy (czapka, kapelusz). Przynajmniej raz w miesiącu należy oglądać swoją skórę, sprawdzić czy znamiona nie zmieniły się lub nie pojawiły się nowe, a jeśli zauważy się coś niepożądanego na skórze, należy udać się do dermatologa lub chirurga-onkologa.

Cieszymy się słonecznymi dniami, dbając jednocześnie o swoje bezpieczeństwo i zdrową skórę!



# Łap słońce z głową

## Złote zasady ochrony przed nadmiernym promieniowaniem UV:

- Stosuj na skórę krem z filtrem UV co 2 godziny oraz po wyjściu z wody
- Unikaj przebywania na słońcu między godziną 10.00 a 14.00
- Zakładaj okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV
- Noś przewiewną odzież osłaniającą skórę przed słońcem
- Pamiętaj o nakryciu głowy (czapka/kapelusz)



**Ciesz się**  
słonecznymi dniami,  
dbając jednocześnie  
o swoje  
**bezpieczeństwo!**



Image: wayhomestudio on Freepik.com

[Wszystkie aktualności](#)