

## SAULĖS POVEIKIS SVEIKATAI: NAUDA IR ŽALA



Vasara – puikus metas, suteikiantis galimybę mėgautis šildančiais ir džiaugsmą keliančiais saulės spinduliais. Tačiau, visuomenės sveikatos specialistų teigimu vertėtų saikingai mėgautis saulės spinduliais. Saulės šviesa yra būtina gerai sveikatai palaikyti, tačiau labai svarbu suprasti ir jos neigiamą poveikį bei laiką saulėkaitoje leisti atsakingai.

### Teigiamas saulės spindulių poveikis

Saulės šviesa mums svarbi, nes tik esant pakankamam jos kiekiui gyvybiniai procesai žmogaus organizme vyksta optimaliai. Kai saulės šviesos trūksta, odoje nesintezuojamas vitaminas D, kuris reikalingas kaulams, raumenims ir imuninei sistemai.

UV spinduliuotė padeda gydyti kai kurias ligas: rachitą, žvynelinę, egzemą. Saulės spinduliai atlieka ir dezinfekcijos bei sterilizacijos funkciją – naikina virusus ir bakterijas (pvz., lauke džiovinamuose skalbiniuose).

Saulės spinduliai sužadina įvairias teigiamas biologines žmogaus organizmo reakcijas, jie veikia mūsų nuotaiką, todėl saikingas buvimas saulėje gali padėti išvengti sezoninės depresijos.

### Neigiamas saulės spindulių poveikis

Tačiau deginimasis tiesioginėje saulėje ar dirbtiniuose šaltiniuose visada yra rizikingas. Absoliučiai saugus deginimasis neegzistuoja, nes degindamiesi gaunate tam tikrą UV spindulių kiekį ir visada rizikuojate nudegti. Dažnai neįvertinamas kenksmingas saulės spindulių poveikis, persistengiama deginantis, nes paprasčiausiai nežinoma, kuo skiriasi įdegis ir nudegimas. Kuo daugiau per gyvenimą žmogus gauna ultravioletinių spindulių, tuo didesnė tikimybė susirgti odos vėžiu. UV turi poveikį kai kurių ligų bei susirgimų atsiradimui ar spartesniam vystymuisi.

### Akių pažeidimai

*Fotokeratitas* – ragenos uždegimas ir fotokonjunktivitas – junginės uždegimas. Abu sutrikimai yra laikini ir atsiranda dėl per didelės UV spinduliuotės dozės.

*Katarakta* – akies lęšiuko padrumstėjimas, kai jis pamažu netenka skaidrumo iki visiško susidrumstimo. Tuomet žmogaus regėjimas apsiriboja tik šviesos ir tamsos skyrimu, galimas ir visiškas apakimas. Katarakta yra viena pagrindinių aklumo priežasčių pasaulyje.

### Odos pažeidimai

*Odos nudegimas* – trumpalaikis odos pakenkimas, sukeltas intensyvių saulės spindulių. Didelės UV dozės pakenkia bei suniokoja ląsteles, esančias viršutiniame odos sluoksnyje. Švelniausia nudegimo saulėje forma – odos paraudimas. Jis pasireiškia netrukus po ultravioletinių spindulių poveikio ir maksimalų intensyvumą pasiekia per 8–24 val. Toks paraudimas dingsta per keletą dienų. Stipriai nudegus saulėje gali atsirasti pūslių, oda pradeda luptis. O tai skausminga, taip pat lieka baltos naujos odos sritys, kurios yra neapsaugotos ir žymiai jautresnės UV spinduliuotei.

*Priešlaikinis odos senėjimas* atsiranda dėl neigiamo saulės spindulių poveikio, kuris laikui bėgant odą padaro storesnę, raukšlėtą, kieta. Ji praranda elastingumą, pakeičia spalvą. Kadangi oda veikiama pamažu ir tolygiai, neigiamas poveikis pasireiškia po daugelio metų nuo tada, kai asmuo buvo smarkiai veikiamas saulės. Priešlaikinis

odos senėjimas dažnai laikomas natūraliu ir neišvengiamu dalyku. Vis dėlto iki 90 proc. matomų odos pasikeitimų, dažniausiai siejamų su senėjimu, yra išprovokuoti saulės.

## **Imuninė sistema**

*Imuninė sistema* – tai kūno gynybinis mechanizmas, kurio funkcija – ginti žmogų nuo kenksmingų mikroorganizmų ir įvairių svetimkūnių. Įprastai šis mechanizmas efektyviai atpažįsta ir reaguoja į organizmą puolančius mikroorganizmus. Tačiau naujausios studijos rodo, kad ultravioletinė spinduliuotė gali slopinti imunitetą, sumažinti jo atsparumą. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, saulės spinduliuotė gali padidinti virusinių, bakterinių, parazitinių ir grybelinių infekcijų riziką. Negana to, aukštas UV spinduliuotės lygis gali sumažinti vakcinų veiksmingumą.

## **ODOS NUDEGIMŲ SAULĖJE PREVENCIJA**

Saulėtomis dienomis rekomenduojama 10:00–16:00 val. riboti buvimą saulėkaitoje – būtent šiomis valandomis UV spinduliuotė būna stipriausia. Gana efektyviai nuo karštų saulės spindulių saugo drabužiai: kuo jie šviesesni ir tankesni, tuo yra geresnė apsauga.

Apsauginiai kremai nuo saulės – dar vienas apsaugos nuo saulės spindulių būdas. Rinkitės tą priemonę, kurioje esančios medžiagos apsaugotų nuo UV-B ir UV-A spindulių, taip pat kad būtų pakankamai aukštas apsaugos koeficientas (apsaugos nuo saulės faktorius – SPF) – jis turi būti ne mažesnis nei 30. Kasdienei apsaugai tinka apsaugos priemonė su SPF 15, o būdami saulėkaitoje – paplūdimyje ar lauke – rinkitės SPF 30-50+ ir būtinai apsaugančius nuo UVA ir UVB spindulių.

Esant labai kaitriai saulei, jautriai odai ir vaikų odos priežiūrai rekomenduojama naudoti 50 SPF turinčius kremus. Be viso to, kremas turėtų būti atsparus vandeniui, o sudėtyje neturi būti nereikalingų aromatizatorių ir konservantų. Norint išvengti nemalonių pasekmių, po deginimosi rekomenduojama tepti odą drėkinamuoju kremu.

Nereikėtų pamiršti ir lūpų priežiūros. Lūpų oda yra plona ir paprastai stipriai nukenčia nuo nudegimų saulėje, nuo bendro saulės ir vėjo poveikio greitai išdžiūsta, o pernelyg didelis saulės spindulių kiekis gali išprovokuoti lūpų pūslelinę. Todėl rekomenduojama naudoti specialias apsaugines priemones lūpoms.

Nepamirškite ir akinių nuo saulės – nešioti juos pavasarį ir vasarą turi tapti įpročiu. Akiniai nuo saulės būtinai turi būti su specialiu apsauginiu ultravioletinių spindulių filtru, o apie tai turi būti nurodyta akinių ženklime, pvz., UV 400.

**Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kad norint išvengti nudegimų, svarbu degintis saikingai, o ruošiantis saulės vonioms, nepamiršti pasirūpinti priemonėmis, kurios padės apsaugoti jūsų odą nuo nudegimo.**

*Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, Viktorija Strazdinienė*



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS