

SAUĻOJIES DROŠI!



Slimību profilakses un kontroles centrs



Latvijā ādas nemelanomas audzēji ir viena no biežākajām onkoloģiskajām slimībām gan sievietēm, gan vīriešiem



Latvijā ar ādas melanomu ik gadu saslimst vairāk kā 200 cilvēki un tas ir agresīvākais ādas vēža veids



Saslimstība ar ādas melanomu pieaug pēc 45 gadu vecuma

FAKTI PAR SAUĻOŠANOS



IEDEGUMS

- ir ādas aizsargreakcija pret UV starojumu
- nav organisma veselības pazīme, tas ir tikai modes klieziens
- nepasargā no ādas apdeguma vai ādas vēža



vasaras laikā pietiek 2 - 3 reizes nedēļā 5-15 min pakļaut seju un rokas saules ietekmei, lai uzņemtu D vitamīnu pietiekamā daudzumā



saules iedegums un apdegums var veidoties arī mākoņainā laikā



jo vairāk āda pakļauta saules ietekmei bērnībā, jo augstāks risks saslimt ar ādas melanomu



UV starojums veicina ādas novecošanos, grumbu un kataraktas (acu slimība) veidošanos



UV starojuma negatīvā iedarbība uz ādu dzīves laikā kumulējas

MAZĀK SAULES = VESELĀKA, JAUNĀKA UN SKAISTĀKA ĀDA



Neuzturies saulē no plkst.10.00 līdz 16.00

- Ja iespējams, uzturieties ēnā zem kokiem vai saulesarga
- Seko ultravioletās radiācijas indeksam
- Velc vieglu, gaišu, dabīga materiāla apģērbu
- Velc cepuri ar platām malām, kas apēno seju, ausis un spraudu
- Nēsā saulesbrilles ar UV filtra pārklājumu
- Lieto saules aizsargkrēmu



lieto ūdensizturīgu aizsargkrēmu, ja atpūties pie ūdens

SPF >20

jo gaišāka āda, jo aizsargkrēma SPF skaitlim jābūt lielākam



neizmirsti uzklāt uz lūpām, sprandas, ausīm, plaukstu un pēdu virspusēm



SPF >50

īpaša aizsardzība bērnu ādai

~35ml



labāk vairāk, nekā mazāk (~2 ēd.k. vienā uzklāšanas reizē)



uzklāj 15-20min pirms došanās ārā

ar aizsardzību pret **UVA, UVB**



atkārtoti uzklāj ik pēc 2h, pēc peldes vai intensīvas svišanas

Īpašu uzmanību pievērš bērnu ādas aizsardzībai, jo bērnam tā ir visjūtīgākā pret UV starojumu.