



Slimību profilakses un
kontroles centrs



**NECEPIES!
IZVĒLIES DZĪVOT!**

NECEPIES! IZVĒLIES DZĪVOT!

Mums patīk pavadīt laiku ārpus mājām, it īpaši saulainās dienās, baudot sauli un siltumu. Tā uzlabojas mūsu pašsajūta un garastāvoklis, taču arī saulei ir "ēnas puses". Ikdienā, pastaigājoties parkā, pļaujot mauriņu pagalmā, braucot ar velosipēdu, mēs nepievēršam uzmanību aizsardzībai no saules, taču dienā uzņemtajā saules deva veido saules negatīvās ietekmes "uzkrājumu" ķermenī. Tas kādā dzīves posmā var izraisīt ādas, acu un imūnās sistēmas bojājumus, t.sk. ādas vēža attīstību. Saules un mākslīgi radītais ultravioletais (UV) starojums ietekmē ķermeņa šūnas, tāpēc, uzturoties saulē, ir svarīgi ievērot vienkāršus, bet efektīvus piesardzības pasākumus, ar kuriem varēsi iepazīties šajā brošūrā.

Saules gaisma

Saules gaisma sastāv no dažādiem elektromagnētisko viļņu garumiem jeb stariem. Viens no tiem ir redzamā gaisma, kas ļauj mūsu acīm uztvert dažādas krāsas. Redzamā gaisma ir vienīgais starojums, kuru cilvēks spēj redzēt. Infrasarkanā starojumu cilvēks nespēj redzēt, taču to var sajūst. Šis starojums izpaužas kā siltums, kuru mēs sajūtam vasaras laikā. Ir arī citi stari, kuriem ir sava nozīme cilvēka dzīvē, taču pastāv īpašs staru tips, kuru sauc par UV starojumu.



Ultravioletais (UV) starojums

Saule izstaro UV starojumu, kurš pēc viļņu garuma iedalās trīs veidos:

- ☉ **Ultravioletais A (UVA) starojums** – pilnībā sasniedz zemes virsmu, iespiežas ādā visdziļāk, bojājot ādas vidējo slāni jeb dermu. Dermo satur audus, kas nodrošina ādas elastību. UVA starojums veicina ādas novecošanos un grumbu veidošanos, kā arī netiešā veidā izraisa ļaundabīgas izmaiņas ādā.
- ☉ **Ultravioletais B (UVB) starojums** – zemes virsmu sasniedz neliela daļa no UVB starojuma. To ievērojami aizkavē Zemes atmosfērā esošais ozons (O₃). UVB starojums tiek absorbēts ādas virsējā slānī jeb epidermā. Tas rada ādas apsārtumu (apdegumu), veicina iedegumu un ir svarīgs D vitamīna veidošanas procesā. UVB starojumam piemīt izteiktas fizikālās īpašības, kuru dēļ UVB starojumam ir lielākais potenciāls radīt ļaundabīgas izmaiņas ādā.
- ☉ **Ultravioletais C (UVC) starojums** – gandrīz visu UVC starojumu aiztur ozons atmosfēras augstākajos slāņos, zemes virsmu tas nesasniedz.

Mākslīgie UV starojuma avoti ir solāriju lampas, medicīnā izmantojamās UV lampas (ārstēšanai un dezinfekcijai), kā arī manikīra iekārtas UV lampas (nagu lakas cietināšanai).



UV A

UV B

UV C

SAULE

Vai Tu zināji?

UV starojums no saules:

- ☉ ir augstas enerģijas starojums, kas spēj nodarīt kaitējumu dzīvībai organismiem;
- ☉ nav saistīts ar gaisa temperatūru (arī vēsā dienā, ja spīd saule, var gūt apdegumus);
- ☉ var būt augstas intensitātes arī mākoņainās/dūmakainās dienās;
- ☉ var izkļūt cauri viegla apģērba auduma materiālam;
- ☉ var atstaroties no virsmām – sniega, ledus, ūdens, smiltīm u.c.;
- ☉ spēj radīt tūlītējas ādas reakcijas (saules apdegums dienas beigās) un vēlīnas reakcijas (iedegums, pigmentācijas traipi, ādas novecošanās, ļaundabīgas izmaiņas).

UV starojuma intensitāte

Latvijā visspēcīgākā saules gaismas UV starojuma intensitāte vērojama pavasarī un vasarā no plkst. 10.00 līdz 16.00. Taču liela nozīme ir Tavai atrašanās vietai virs jūras līmeņa, mākoņu daudzumam un gaismas atstarošanās iespējai no zemes (piemēram, smiltis pludmalē u.tml.).

Ultravioletā starojuma indekss (UVI) norāda, kāds UV starojuma daudzums dienas laikā sasniedz zemes virsmu. Tas tiek novērtēts skalā no 0 līdz 11+. Jo lielāka UVI vērtība, jo lielāks ādas bojājumu risks. **Sākot no UVI 3, ir nepieciešama ādas aizsardzība no saules.**

UVI noskaidrošanai ir lietderīgi izmantot viedtālrunī esošās laikapstākļu lietotnes. UVI prognozes katrai dienai var atrast arī Latvijas Vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centra mājas lapā: www.meteo.lv.

UVI	KATEGORIJA	PIESARDZĪBAS PASĀKUMI
0-2	Zems	Piesardzības pasākumi nav nepieciešami.
6-7	Augsts	Pusdienas laikā ieteicams uzturēties ēnā, nēsāt atbilstošu apģērbu, cepuri, saulesbrilles, lietot saules aizsarglīdzekli ar saules aizsargfaktoru (SPF) ≥30, bet bērniem vismaz 50.
8-11+	Ļoti augsts	Pusdienas laikā labāk uzturēties telpās. Ja tas nav iespējams, tad ieteicams uzturēties ēnā, nēsāt atbilstošu apģērbu, cepuri, saulesbrilles, lietot saules aizsarglīdzekli ar saules aizsargfaktoru (SPF) ≥30, bet bērniem vismaz 50.

Sauļošanās un saules ietekme uz organismu

LABVĒLĪGĀ IETEKME

Siltuma un gaismas ietekmē **uzlabojas cilvēka vispārējā pašsajūta.**

NELABVĒLĪGĀ IETEKME

Apdeguma veidošanās

Simptomi parasti parādās pēc 0,5–4 stundām, pasliktinās 24–36 stundu laikā un pāriet 3–5 dienu laikā. Apdeguma simptomi ir sarkana, karsta, jutīga un pietūkusi āda. Pēc dažām dienām apdegusi āda var sākt lobīties, un šajās vietās veidojas iedegums. **Atceries!** Iedegums nav ādas veselīguma pazīme, bet gan ādas aizsargreakcija.

Saule **veicina D vitamīna veidošanos organismā.** D vitamīns nodrošina normālu skeleta attīstību, regulē kalcija un fosfora maiņu, nepieciešams imūnās sistēmas stiprināšanai. **Tā kā Latvijā ir maz saulainu dienu gadā, D vitamīns tiek galvenokārt uzņemts, ikdienā lietojot uztura bagātinājus, kas satur D vitamīnu.**

Katarakta

UV starojuma negatīvā iedarbība spēj izraisīt acs lēcas apduļķošanu, un tās sekas ir redzes pasliktināšanās.

Ādas bojājumu veidošanās

Atkārtota pārmērīga saules iedarbība gadu garumā var radīt ādas bojājumus. Tie var būt priekšlaicīga novecošanās, grumbas, pigmenta plankumu veidošanās, labdabīgi izaugumi uz ādas.

Ādas audzēju attīstība

UV starojuma iedarbība gan no saules, gan no mākslīgā UV starojuma avotiem (solāriji) ir viens no ādas vēža attīstības galvenajiem riska faktoriem.



Jautājums. Vai Latvijas vasaras ir tik īsas, ka jāsaules, cik iespējams, lai uzkrātu D vitamīnu visam gadam?

Atbilde. Saule tiešām veicina D vitamīna sintēzi organismā, taču tādēļ nav nepieciešams sauloties. Lai uzturētu D vitamīna līmeni organismā, vasaras mēnešos pietiek ar 5–15 minūšu ilgu sejas un roku (t-krekls vai blūze ar īsām rokām) un kāju (šorti vai kleita virs ceļgaliem) pakļaušanu saules ietekmei 2–3 reizes nedēļā, ko mēs panākam ar vienkāršu uzturēšanos ārpus telpām, ejot savās ikdienas gaitās. **Turklāt, ja āda nav iedegusi, D vitamīna sintēze notiek efektīvāk.** Pārējais laiks, ko pavadām saulē, neievērojot piesardzības pasākumus, tikai kaitē veselībai. D vitamīnu vislabāk uzņemt ar atbilstošu uzturu un, ja nepieciešams, lietojot papildu uztura bagātinātājus.

Iedeguma veidošanās

Iedeguma veidošanās ir dabīgs ādas aizsargprocess. Lai pasargātu ādu no UV starojuma kaitīgās iedarbības un turpmākiem ādas bojājumiem, ādas šūnas melanocīti pastiprināti sāk ražot pigmentu melanīnu, kas padara ādu tumšāku. Melanīns ir pigments, kas piešķir krāsu arī matiem, acīm un ādai. Ņem vērā, ka iedegums Tevi nevar pasargāt no apdeguma vai citiem ādas bojājumiem.

Atceries! Iedeguma brūnā krāsa patiesībā ir ādas bojājuma pazīme. To rada pigmenta (melanīna) daudzuma palielināšanās ādā.

Vai Tu zināji?

Tas ir plaši izplatīts mīts, ka cilvēks vienmēr var sajūst saules apdeguma veidošanos. Patiesībā UV starojumu ne vienmēr var redzēt vai sajūst, tāpēc tas var bojāt ādu, Tev pat nenojaušot. Var paiet līdz pat 24 stundām, kamēr UV starojuma izraisītie bojājumi kļūst redzami un sajūtami.

Jautājums. Vai āda pierod pie kādreiz piedzīvotiem ādas apdegumiem?

Atbilde. Nav tiesa – apdegums ir ādas aizsargreakcija. Un, loģiski spriežot, ja tā “aizsargājas”, tad pret to, kas nav labs un organismam nav dabiski nepieciešams. **Apdeguma redzamās sekas pāriet 3–5 dienu laikā, bet apdeguma neredzamās sekas paliek ādas atmiņā uz visu mūžu!**

Ādu nav iespējams pieradināt pie saules. Apdegumus var iegūt regulāri, un tā ir gluži kā “bumba ar laika degli” – organisms atceras šos gadījumus un uzkrāj negatīvo ietekmi, kas var izpausties dzīves laikā. Katrs ādas apdegums palielina melanomas jeb ādas audzēju attīstības risku dzīves laikā. Turklāt tumša, iedegusi āda vairs nav modē, jo izteikti iedegusi āda nav veselības pazīme.



Svarīgi ir veikt regulāru ādas pašpārbaudi, lai laikus konstatētu jebkādas izmaiņas. Ādas pašpārbaude aizņem vien dažas minūtes, un tās laikā ir rūpīgi jāapskata un jāaptausta ādas veidojumi. Īpaši jāpievērš uzmanība dzimumzīmēm, pigmenta plankumiem, to izmaiņām, kā arī vietām uz ādas, kuras pēkšņi kļuvušas jutīgas, sāpīgas, niez vai kuras vairāk tikušas pakļautas tiešajiem saules stariem.

Pazīmes, kas var liecināt, ka jāvēršas pie speciālista:

- parādījies jauns veidojums;
- notikušas iepriekš esoša pigmentēta veidojuma formas (simetrijas), krāsas, izmēra (visbiežāk palielinās), malu (robežu), virsmas izmaiņas;
- ādas veidojums, kas ilgstoši ir sāpīgs, jutīgs, niez, periodiski asiņo un pārklājas ar krevēli, ir izveidojušās čūlas vai brūces, kas nedzīst;
- ādas veidojumi, kas zvīņojas un nedzīst pēc ārstēšanas;
- jebkāds ādas veidojums gados vecākiem cilvēkiem un cilvēkiem, kuri dzīves laikā saskārušies ar ādas audzējiem.

Ja uz savas vai savu ģimenes locekļu ādas ievēro iepriekš aprakstītās pazīmes, vērsies pie sava ģimenes ārsta vai dermatologa!



5 soļi

ādas
pašizmeklēšanas
veikšanai

Regulāra jūsu ādas pārbaude palīdz savlaicīgi noteikt ādas vēzi tik agri, kad tas ir vislabāk un efektīvāk izārstējams

1.

Pārbaudiet spoguļa priekšā ķermeņa priekšu un mugurpusi, sānu virsmas ar paceltām rokām



2.

Pārbaudiet spoguļa priekšā ķermeņa priekšu un mugurpusi, sānu virsmas ar paceltām rokām



3.

Aplūkojiet jūsu pēdu abas virsmas, pirkstu starpas. Aplūkojiet apakšstilbus un stilbu priekšējās un abas sānu virsmas.



4.

Izmantojiet otru spoguļi, lai apskatītu muguru un kakla mugurējo virsmu. Šķipsnu pēc šķipsnas, lai apskatītu galvas mataino daļu.



5.

Visbeidzot, apskatiet jūsu muguru, dibena vaigus un stilbus, izmantojot spoguļīti.



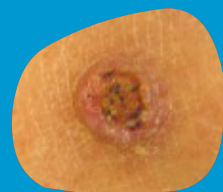
Trīs izplatītākie ādas vēža veidi:



Melanoma. Visbīstamākā ādas vēža forma. Tā attīstās no šūnām (melanocītiem), kurās veidojas pigments melanīns, kas piešķir ādai tās dabīgo krāsu. Melanoma izskatās kā ādas veidojums, kas aug un mainās. Tā var veidoties jau no esošas dzimumzīmes, kā arī attīstīties uz iepriekš neizmainītas ādas, jebkur uz ķermeņa. Ādas melanomas visbiežākā pazīme ir jauna ādas veidojuma parādīšanās vai izmaiņas esošajās dzimumzīmēs.



Bazālo šūnu vēzis. Visbiežāk sastopamais ādas ļaundabīgais audzējs, kas rodas uz tām ķermeņa daļām, kas vairāk pakļautas saules iedarbībai, piemēram, uz sejas, kakla, pleciem u.c. Šī ādas vēža forma parasti parādās uz ādas cilvēkiem, kuri dzīves laikā bijuši pakļauti intensīvai saules iedarbībai.



Plakanšūnu vēzis (karcinoma). Karcinoma var attīstīties jebkurā ķermeņa vietā. Parasti tā parādās kā sārts, iekaisis ādas plankums, kas klāts ar zvīņām. Retāk tā var izskatīties kā ilgi nedzīstoša čūla vai krevele. Biežāk novēro gadus vecākiem cilvēkiem un cilvēkiem ar nomāktu imunitāti (piemēram, lietojot specifiskus medikamentus).

Ādas vēža veidiem var būt dažādas izpausmes, tāpēc aizdomu par ādas vēzi gadījumā nepaļaujies uz pašdiagnostiku, bet pēc iespējas ātrāk apmeklē savu ģimenes ārstu vai dermatologu klātienē!



Solārijs

Starp dabīgo (saules radīto) un mākslīgo (solārija iekārtu radīto) UV starojumu nav fizikālas atšķirības. Tomēr solārijos izmantotā starojuma intensitāte vairākkārt pārsniedz saules starojuma intensitāti, un sauļošanās tajā noteikti nav droša alternatīva iedeguma iegūšanai tiešajos saules staros. Jāatceras, ka arī mākslīgā UV starojuma iedarbība uz ādu dzīves laikā uzkrājas, līdz ar to arī neregulāram solārija apmeklējumam ir ietekme uz veselību. Starptautiskais vēža pētniecības centrs (IARC) mākslīgā UV starojuma iekārtas ir atzinis par I kategorijas kancerogēnu (vēzi izraisošu). Tāpēc prieks par iedegumu neatsver veselības riskus ilgtermiņā – tiek bojātas ķermeņa šūnas, āda priekšlaikus noveco, veidojas grumbas un pigmenta plankumi, kā arī būtiski palielinās risks saslimt ar ādas vēzi.

Vai Tu zināji?

Sabiedrībā pastāv dažādi maldīgi uzskati, piemēram, ka sauļošanās solārijā palīdz uzņemt D vitamīnu. Patiesībā D vitamīna sintēze solārijā nenotiek vispār vai notiek ļoti niecīgā daudzumā. Sauļošanās solārijā arī tumšajā gada periodā nepalīdzēs uzņemt organismā trūkstozo D vitamīnu.

Kas ir visvairāk pakļauti saules negatīvajai ietekmei?



Ikvienam no mums pastāv risks būt pakļautam pārmērīgai saules ietekmei.

Tomēr īpaši piesardzīgiem jābūt cilvēkiem ar:

- ☉ gaišu, pret sauli ļoti jutīgu ādu;
- ☉ gaišiem vai rudiem matiem, vasaras raibumiem;
- ☉ zilām acīm;
- ☉ vairākām dzimumzīmēm (vairāk nekā 50);
- ☉ esošiem pirmsvēža ādas veidojumiem;
- ☉ netipiskiem ādas veidojumiem (lielāki par 5 mm diametrā).

Cilvēkiem ar gaišu ādas krāsu ādā ir mazāk pigmenta – melanīna nekā tiem cilvēkiem, kuru ādas krāsa ir tumša,

tāpēc cilvēki ar gaišu ādu ir vairāk pakļauti riskam iegūt apdegumus.

Saules ietekmei ir pakļauti ne tikai tie cilvēki, kuri sauļojas, bet arī tie, kuri strādā vai vienkārši ilgstoši uzturas ārpus telpām (piemēram, celtnieki, dārznieki, lauku darbu strādnieki, sētnieki u.c.). Arī tādi faktori kā vecums, veselības stāvoklis, ādas audzējs slimības vēsturē, medikamentu lietošana un ādas tips nosaka UV starojuma iedarbību.

Cilvēki, kas vecāki par 50 gadiem, un mazi bērni (vecumā līdz 5 gadiem), kā arī cilvēki, kuri pārcietuši infarktu un/vai insultu, slimo ar hroniskām sirds un asinsvadu un onkoloģiskām slimībām, grūtnieces, ir jutīgāki pret UV starojuma negatīvo ietekmi.

Ja lieto jebkādas zāles, pirms dodies saulē, uzmanīgi izlasi zāļu lietošanas instrukciju! Daudzi medikamenti var mainīt ādas reakciju pret saules stariem!



Kā izvēlēties pareizu saules aizsarglīdzekli?

Derīguma termiņš. Pārlicinies, ka drīzumā netuvojas saules aizsarglīdzekļa derīguma termiņa beigas.



Nelieto saules aizsarglīdzekli ilgāk par vienu sezonu, jo tas, visticamāk, ir bijis pakļauts karstuma ietekmei (ņemot līdzi uz pludmali, ceļojumos) un ir zaudējis savas īpašības!

Plaša spektra iedarbība. Pārlicinies, ka izvēlētajam saules aizsarglīdzeklī ir plaša spektra (*ang.v. broad spectrum*) iedarbība, kas pasargās ādu ne tikai no UVB stariem, bet arī UVA.

Saules aizsargfaktors jeb SPF (*ang.v. sun protection factor*). Jo lielāks SPF, jo lielāka aizsardzība no UV starojuma. Iesakām lietot saules aizsarglīdzekli ar $SPF \geq 30$, bet bērniem vismaz 50.

Ūdensizturība. Ūdensizturīgie (*ang.v. water-resistant*) saules aizsarglīdzekļi spēj nodrošināt labāku un ilgāku aizsardzību no UV starojuma svīšanas, fizisku aktivitāšu un peldēšanās laikā.

Sastāvs. Saules aizsarglīdzekļi pēc to sastāva iedalās divās grupās: fizikālos un ķīmiskos filtrus saturošie.

Fizikālie saules aizsarglīdzekļi sastāv galvenokārt no minerāliem – cinka oksīda un titāna dioksīda. Šie minerāli darbojas kā ādas vairogs, kas bloķē un atstaro UV starojumu. Fizikālie saules aizsarglīdzekļi ir biežāki nekā ķīmiskie un ir piemēroti cilvēkiem ar jutīgāku ādu. Tie darbojas jau no uzklāšanas brīža;

Ķīmisko saules aizsarglīdzekļu sastāvā būs tādas vielas kā oksibenzons, avobenzons, oktokrīlēns u.c. Šīs vielas iesūcas ādā un absorbē UV starojumu, neļaujot tam nonākt ādas dziļākajos slāņos. Šie saules aizsarglīdzekļi jāuzklāj 15–20 minūtes pirms došanās ārā.

Kā pareizi lietot saules aizsarglīdzekli?

15–20 minūtes pirms došanās ārā uzklāj saules aizsarglīdzekli. Ir nepieciešams laiks, lai līdzeklis iesūktos ādā un sāktu to aizsargāt. Ja lieto fizikālos saules aizsarglīdzekļus, šis eksponēcijas laiks nav nepieciešams.

Katru reizi jāuzklāj aptuveni **~35ml jeb divas ēdamkarotes** saules aizsarglīdzekļa. Tas jāuzklāj **visam ķermenim** – arī uz ausīm, lūpām, sprandas, plaukstu un pēdu virspusēm. Jo vairāk, jo labāk. Vislabāk aizsarglīdzekli uzklāt pirms esi apgērbies.

Saules aizsarglīdzeklis jāuzklāj atkārtoti **ik pēc 2h**, kā arī pēc katras peldes, intensīvas svīšanas laikā vai noslaukoties ar dvieli.

Arī mākoņainās un vēsās vasaras dienās ir jālieto **plaša spektra saules aizsarglīdzeklis**, jo ~80% no UV starojuma izklūst cauri mākoņiem.

Atpūšoties pie vai uz ūdens, lieto augstas aizsardzības saules aizsarglīdzeklis, jo **ūdens virsma dubulto UV starojuma daudzumu** (UV starojums gan nāk no saules, gan atstarojas no ūdens virsmas).

UV starojums spēj nokļūt ūdenī līdz pat 40cm dziļumam



Dodoties uz dienvidu zemēm, kur UV starojuma iedarbība ir spēcīgāka, lieto spēcīgāku saules aizsarglīdzekli (t.i. ar SPF vismaz 50). Tomēr atceries, ka aizsarglīdzekļa lietošana nenozīmē, ka var ilgāk atrasties saulē!

Jautājums. Vai saules aizsarglīdzekļi ir kaitīgi un tajos atrodas ļoti daudz ķīmisku vielu?

Atbilde. Saules aizsarglīdzekļu ražošanas process tiek ļoti nopietni regulēts, un apritē nenonāk cilvēkam kaitīgi saules aizsarglīdzekļi. Ķīmiskās vielas saules aizsarglīdzekļos ir pievienotas tik niecīgā daudzumā, lai sniegtu ieguvumu, bet nerasniegtu to apjomu, kad šo vielu koncentrācija kļūst kaitīga. Aizsargkrēma lietošana ir uz pierādījumiem balstīta metode, kā izvairīties no onkoloģiskām ādas slimībām. UV starojums ir vienīgais novēršamais riska faktors ādas audzēju attīstībā, tādēļ pareiza saules aizsargkrēma lietošana ir ļoti būtiska ādas veselības uzturēšanā. Turklāt katram ir iespēja izvēlēties, kāda veida saules aizsarglīdzekli lietot.

Jautājums. Vai bērniem paredzētajos saules aizsarglīdzekļos ir labāks sastāvs?

Atbilde. Protams, bērniem var izvēlēties speciāli viņiem paredzētos saules aizsarglīdzekļus, taču, palasot šādu aizsarglīdzekļu sastāvu, tie maz atšķirsies no citiem saules aizsarglīdzekļiem. Bērniem paredzētajos saules aizsarglīdzekļos visbiežāk netiek pievienotas vielas, kas pasargā pret ādas novecošanos vai sniedz papildu mitrināšanu.

Kādi piesardzības pasākumi jāievēro pieaugušajiem, uzturoties saulē?

Lai pasargātu sevi un savus ģimenes locekļus no UV starojuma kaitīgās ietekmes, ievēro trīs “U” principu:

UZKLĀJ!

Galvenais priekšnosacījums, lai princips “uzklāj” būtu pilnībā ievērots un maksimāli pasargātu no UV starojuma, ir pareiza saules aizsarglīdzekļa izvēle un lietošana!

Pirms saules aizsarglīdzekļa iegādes iesakām konsultēties ar dermatologu, lai noteiktu Tavai ādai piemērotāko saules aizsarglīdzekli. Kāpēc būtu nepieciešama dermatologa konsultācija?



- © Ādas vēža riska faktori. Balstoties uz ādas tipu un ģimenes slimības vēsturi, dermatologs nosaka, kāda veida aizsardzība Tavai ādai būs piemērotākā.
- © Fotosensitivitāte. Neatkarīgi no ādas tipa, dažreiz lietoto zāļu un veselības traucējumu dēļ palielinās ādas jutība pret UV starojumu. Tāpēc dermatologam jāizvērtē šie faktori, lai noteiktu Tavai ādai piemērotu saules aizsarglīdzekli.
- © Ādas veselības stāvoklis. Atbilstoši ādas veselības stāvoklim dermatologs nosaka saules aizsarglīdzekli, kas ir piemērots sausai, taukainai, jutīgai, aknes vai rozācijai skartai ādai.

UZVELC!

- © **Cepuri ar platām malām**, kura noēno seju, sprandu, ausis un degunu, dodot papildu aizsardzību pret UV stariem.
- © **Nosedzošs apģērbs**. Izvēlies vieglu, gaišu, dabīga materiāla, ķermeni nosedzošu apģērbu. Piemēram, blīva auduma garās bikses vai svārki, kreklis ar garām piedurknēm un nosedzošu kakla daļu.
- © **Saulesbrilles ar 100% UVA un UVB starojumu aizsardzību**. Saulesbrilles iegādājies optikas veikalos, lai būtu drošs, ka saulesbrilles pasargās acis no saules kaitīgās ietekmes.
- © **Nosedzošas pelddrēbes**. Ja ir iespēja, izvēlies pelddrēbes ar UV starojuma aizsardzības faktora (UPF) marķējumu. Šāds audums ir īpaši apstrādāts un darbojas līdzīgi kā aizsarglīdzekļi – absorbē UV starojumu.

UZMANIES!

- © **Plkst. 10.00–16.00** UV starojuma UVI ir visspēcīgākais, tāpēc šajā laikā, ja esi ārā – vēlams atrasties ēnā, plānot aktivitātes ēnainā vietā, iekšējā vai zem nojumes. Savā mobilajā tālrunī seko līdzi UVI – ja tas ir vidējs vai augsts, pastāv lielāks ādas bojājuma risks. Īpaši uzmanies ceļojumu laikā zemākos platuma grādos!
- © **Nepieļauj, ka Tava āda apdeg saulē**. UV starojuma negatīvā ietekme uzkrājas ādā visas dzīves laikā. Jebkurš ādas apdegums palielina risku nākotnē iegūt neatgriezeniskus ādas bojājumus un ādas vēzi.

Jautājums. Vai karstās vasaras dienās jāuzmanās no saules no plkst. 10.00 līdz plkst. 16.00, bet citā laikā var droši saulēties, jo saule nav tik spēcīga.

Atbilde. Latvijā pavasaros un vasarās laikā, periodā no plkst. 10.00 līdz 16.00, kad saules intensitāte ir visaugstākā, ir jāizvairās no uzturēšanās tiešā saulē. Šajās stundās zemes virsmu sasniedz līdz 60% diennakts UV starojuma. Taču tas nenozīmē, ka pirms un pēc šī laika uzturēties saulē ir droši un ka drīkstētu aizmirst par piesardzības pasākumiem. Īpaša piesardzība jāievēro, ja pieder pie kādas no riska grupām (skat. 12.lpp). Tāpat jāseko līdzi UV starojuma intensitātei, ko var aplūkot laika prognozēs vai mobilajās lietotnēs, un ir jāievēro piesardzības pasākumi.

Kādi piesardzības pasākumi īpaši jāievēro bērniem, uzturoties saulē?

Bērnu āda ir īpaši jutīga pret UV starojumu, un bērnu ādas apdegumi būtiski paaugstina risku tālāk dzīves laikā saslimt ar ādas vēzi. Tāpēc vecākiem/aizbildņiem jāvērs īpaša uzmanība bērnu pasargāšanai no saules. Vecākiem/aizbildņiem ir jābūt pozitīviem piemēriem savām atvasēm un pašiem jāievēro visi drošības pasākumi, uzturoties saulē, kā arī jāradina pie tā bērni.



Zīdaiņiem (līdz 1 gada vecumam):

- ☉ Zīdaiņu āda ir ārkārtīgi jutīga pret UV starojumu – **zīdaiņi nedrīkst atrasties saulē**. Ieplāno pastaigas ar ratiem no rītiem vai vakaros vai uzturieties ēnā.
- ☉ **Ģērb zīdaiņi atbilstošā, vieglā apģērbā**, kas pasargā no saules – kreklīņus ar garām piedurknēm, bikses ar garām starām, galvā cepuri ar platām malām un saulesbrilles.
- ☉ Zīdaiņim dienas karstajā laikā **nodrošini pietiekamu šķidruma daudzumu**, lai pasargātu no atūdeņošanās (dehidratācijas). Ja zīdaiņis tiek zīdīts, karstā laikā tas jādara biežāk.
- ☉ **Sargā zīdaiņus no pārkaršanas**. Ja zīdaiņis kļūst niķīgs, intensīvi raud vai kļūst sārts, nekavējoties nogādā viņu iekštelpās.
- ☉ Regulāri jāpārbauda, cik karsts ir zīdaiņa ratiņos, jo tiešos saules staros ratu kulba var ļoti uzkarst. **Nedrīkst ratus apklāt ar dažādiem audumiem**, t.sk. sedziņu, jo tas veicina sliktu gaisa cirkulāciju un zīdaiņa sakaršanu ratiņu iekšpusē.
- ☉ **Zīdaiņi pat uz īsu brīdi nedrīkst automašīnā atstāt vienu.**

Vai Tu zināji?

D vitamīnam ir būtiska nozīme rahīta profilaksē zīdaiņiem. Sākotnēji D vitamīna krājumus zīdaiņš saņem no savas mātes, tāpēc zems D vitamīna līmenis ir tikai tajos gadījumos, kad mātei ir maz D vitamīna. Pēc zīdīšanas pārtraukšanas zīdaiņim profilaktiski jāturpina uzņemt D vitamīns jau ar uztura bagātinātājiem.

Bērniem (vecākiem par 1 gadu):

- ☉ Kā bērniem, tā arī pieaugušajiem dienas karstajā laikā **ieteicams atrasties ēnā** – zem kokiem, saulesarga v.tml. Arī tad, ja laiks tiek pavadīts ēnā, ieteicams lietot saules aizsarglīdzekli, jo daļa UV starojuma atstarojas, piemēram, no ūdens un smiltīm.
- ☉ **Jālieto saules aizsarglīdzeklis ar SPF > 50**. Sākotnēji pārbaudi saules aizsarglīdzekli nelielā daudzumā uz bērna ādas, pārlicinoties, vai nav alerģiskas reakcijas. Saules aizsarglīdzekli uzklāj 15–20 minūtes pirms došanās ārā.
- ☉ **Uzvelc bērnam apģērbu, kas pasargā no saules UV starojuma** – kreklu ar garām piedurknēm, bikses ar garām starām, galvā cepuri ar platām malām, pagarinātu mugurējo daļu un saulesbrilles. Sevišķi svarīga ir cepures lietošana, jo bērnu āda ir īpaši jutīga arī uz galvas matainās daļas. Mūsdienās pastāv speciāls apģērbs, kurā iestrādātas šķiedras, kas pasargā no UV starojuma.
- ☉ Bērnam karstajā laikā ir **regulāri jāuzņem pietiekams šķidruma daudzums**, lai pasargātos no atūdeņošanās (dehidratācijas).
- ☉ **Nepakļauj bērnu saules ietekmei ar mērķi uzņemt D vitamīnu, jo bez atbilstošas aizsardzības bērns tiek pakļauts ādas bojājumu un ādas vēža riskam.**
- ☉ Jebkura vecuma bērnu **sargā no pārkaršanas**. Ja bērns kļūst niķīgs, intensīvi raud vai kļūst sārts, nekavējoties nogādā viņu iekštelpās.
- ☉ **Bērnu pat uz īsu brīdi nedrīkst automašīnā atstāt vienu.**



Jautājums. Vai mazus bērnus vajag pieradināt pie saules?

Atbilde. Pilnīgi noteikti nē. Tieši pretēji – bērni ir īpaši jāsargā no saules. Līdz divu gadu vecumam bērnam atrasties atklātā saulē nav ieteicams vispār – ne uz dažām minūtēm vai sekundēm. Šajā vecumā āda ir visjutīgākā, un, gūstot apdegumu bērnībā, risks dzīves laikā saslimt ar ādas vēzi pieaug par 50%.

Atceries, ka nepietiek tikai ar kādu no drošības pasākumiem: būtiski ir ievērot visus iepriekš minētos nosacījumus, lai sevi un savus mīļos pasargātu no UV starojuma negatīvās ietekmes

Kā rīkoties ādas apdeguma un karstuma dūriena gadījumā?

Pārāk ilga uzturēšanās saulē bez piemērotas aizsardzības var izraisīt apdegumus un arī karstuma dūrienu. **Karstuma dūriens** ir organisma pārmērīga uzsilšana. Biežāk novēro karstajās vasaras dienās, veicot fizisku darbu, sportojot. **Karstuma dūriena pazīmes ir galvassāpes, reibonis, slikta pašsajūta, nemiers, apdullums, karsta, pietvīkusi un sausa āda, paātrināts pulss, ķermeņa temperatūra virs 40°C.** Saules dūriens ir saules staru ilgstoša iedarbība biežāk uz galvas ādu, kā rezultātā pieaug temperatūra galvas smadzenēs. Šim stāvoklim biežāk novēro neiroloģiskas sūdzības – samaņas zudums, galvas reiboni, slikta dūša, vemšana.

Rīcība saules apdegumu gadījumā

- ☉ Apsegt ādu ar vieglu apģērbu vai dvieli.
- ☉ Pārvietoties uz ēnainu vietu vai vēsu telpu.
- ☉ Dzert vēsu ūdeni (bieži un maziem malkiem), lai novērstu šķidruma zudumu organismā.
- ☉ Atvēsināt apdegušās vietas ar kompresēm.
- ☉ Izvairīties no turpmākas saules iedarbības, kamēr apdegums ir sadzījis.
- ☉ Izmantot apdegumiem paredzētu līdzekli, biežāk pēc saulpošanas līdzekli, putu veidā, jo tā uzklāšana uz ādas ir mazāk jūtīga un sāpīga.

! Ja uz ādas virskārtas izveidojušies pūšļi, tos nekādā gadījumā nedrīkst pārplēst!

Rīcība karstuma dūriena gadījumā

- ☉ Pārvietot cietušo uz vēsu vietu.
- ☉ Atbrīvot cietušo no virsdrēbēm.
- ☉ Izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot uz 113.
- ☉ Apvēdināt cietušo vai aprasināt ar aukstu ūdeni.

! Ja apdegums skar plašu ķermeņa apvidu, ieteicams sazināties ar ārstu; ja novēro slikto dūšu, reiboni, apziņas traucējumus, nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot uz ☎ 113!

Jautājums. Vai skābais krējums palīdz mazināt apdegumu?

Atbilde. Nē. Skābā krējuma, rūgušpiena vai citu mājas līdzekļu smērēšana ir sentēvu paražs, kurai nav nekādas pievienotās vērtības. Krējumā nav vielu, kas ārstē saules izraisītu apdegumu. Krējuma uzklāšana uz apdeguma vietas palielina infekciju risku, jo apdeguma vieta krējumā esošajām baktērijām ir labvēlīga vide, lai izraisītu infekciju. Pareiza rīcība šādā gadījumā ir lietot aptiekā nopērkamus ādas kopšanas līdzekļus, kuriem ir mitrinoša un nomierinoša iedarbība.





Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

Materiāla saturs saskaņots ar dermatologu Raimundu Karlu

Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija, LV-1005

Tālr.: +371 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

 [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)

 facebook.com/SPKCentrs

 instagram.com/cdpc_latvia

 Youtube: Slimību profilakses
un kontroles centrs

Bez maksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta