

Izlagati se suncu ili sakrivati se od sunca – pitanje je sad

Ljiljana Čenan, dr.med.



SUNCE

- Sva energija dolazi od sunca i ono nam donosi mnoge prednosti
- kao i kod većine bioloških procesa, postoji **ravnoteža**; izlaganje suncu je dobro, ali u granicama, a previše izlaganja suncu može biti štetno, posebice za kožu.



POZITIVNI UČINCI SUNCA

- Podiže raspoloženje
- Omogućuje vitaminu D da djeluje u našem tijelu
- Vitamin D je važan za zdrave kosti i mišiće i mnoge procese i našem tijelu



NEGATIVNI UČINCI SUNCA

- OPEKLINE OD SUNCA:
- crvena, bolna koža sa plikovima



NEGATIVNI UČINCI SUNCA

- OPEKLINE OD SUNCA:
- crvena, bolna koža sa plikovima
- javlja se i do 5 sati od izlaganja suncu



NEGATIVNI UČINCI SUNCA

- ALERGIJA NA SUNCE
- svaka 5. osoba ima alergiju na sunce



NEGATIVNI UČINCI SUNCA

- **PRIJEVREMENO STARENJE KOŽE**

- Staračke pjege



NEGATIVNI UČINCI SUNCA

- **PRIJEVREMENO STARENJE KOŽE**

- Staračke pjege



- Popucale kapilare na licu



NEGATIVNI UČINCI SUNCA

- **PRIJEVREMENO STARENJE KOŽE**

- Nastanak bora
- Debela, naborana koža



NEGATIVNI UČINCI SUNCA

RAK KOŽE

- Nastaje najčešće na koži izloženoj suncu
- Melanom – najzloćudniji, može nastati iz mladeža



Asimetrija

nepravilna ivica

boja

dijametar

NEGATIVNI UČINCI SUNCA

RAK KOŽE

- Nastaje najčešće na koži izloženoj suncu
- Melanom – najzloćudniji, može nastati iz mladeža
- Rane koje duže vremena ne zarastaju (mjesecima i godinama)



KAKO SE ZAŠTITITI?



KAKO SE ZAŠTITITI?



Sjena može smanjiti
izloženost UV zrakama
za **50 %** ili više



KAKO SE ZAŠTITITI?

1 Obucite djecu
Odaberite
laganu odjeću
koja pokriva čim
veću površinu
djetetova tijela.

Upotrebljavajte
proizvode
za zaštitu od
sunca najvišeg
zaštitnog faktora! **3**



Djeca stavite
šešir ili kapu
na glavu! **2**

4 Ne
zaboravite
sunčane
naočale!



KAKO SE ZAŠTITITI?



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

KAKO SE ZAŠTITITI?



KAKO SE ZAŠTITITI?

KADA NANIJETI ZAŠTITU OD SUNCA





Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*