

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

Ljiljana Ćenan, 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



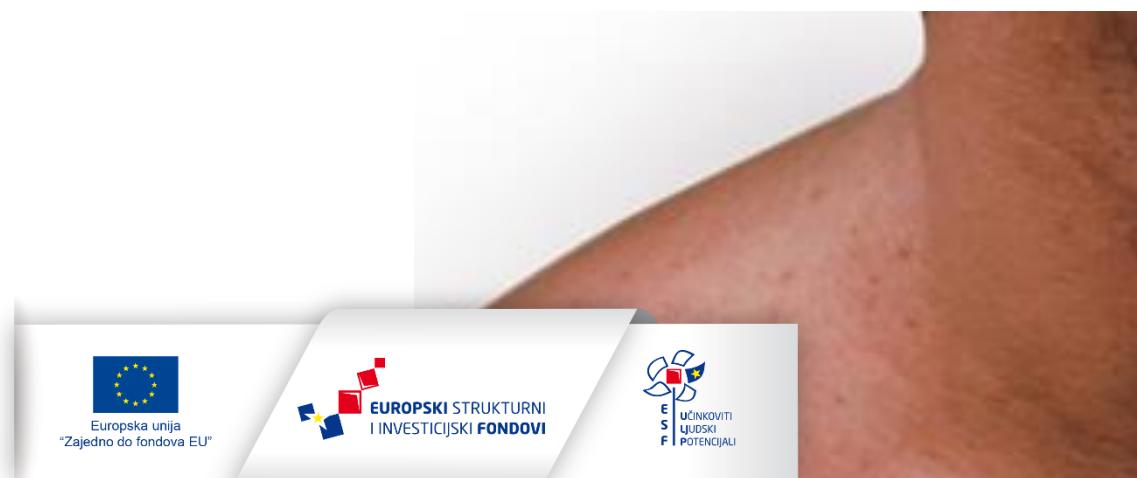
Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"

EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI

ESF  
UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

# 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 – najzločudniji, može nastati iz mladeža



# NEGATIVNI UČINCI SUNCA

## RAK KOŽE

- Nastaje najčešće na koži izloženoj suncu
- Melanom – najzločudniji, 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**

Obučite djecu!  
Odaberite  
laganu odjeću  
koja pokriva čim  
veću površinu  
djeteđova tijela.



**2**

Djaci stavite  
šešir ili kapu  
na glavu!

**3**

Upotrebjavajte  
proizvode  
za zaštitu od  
sunca najvišeg  
zaštitnog faktora!

**4**

Ne  
zaboravite  
suncane  
naočale!



# KAKO SE ZAŠTITITI?



# KAKO SE ZAŠTITITI?



# KAKO SE ZAŠTITITI?

— KADA NANIJETI ZAŠTITU OD SUNCA —

PRVO NANESITE



**- 30 min**  
prije izlaganja suncu

UŽIVAJTE U SUNČANJU



PONOVO NANESITE



Svaka  
**2 sata**

ili nakon što ste  
• plivali  
• se oznojili  
• se obrisali  
ručnikom



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



E  
S  
UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI



*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*