



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# OSVEŠČANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV O PROBLEMATIKI UV SEVANJA

prim.mag. Simona Uršič, dr. med., spec. higijene in javnega zdravja

# KORISTNI IN ŠKODLJIVI UČINKI SONCA



Svetloba  
Toplota  
Dobro počutje  
Tvorba vitamina D



Sončno UV sevanje ima številne škodljive učinke na:

- Kožo
- Oči
- Imunski sistem

# Vpliv UV sevanja na zdravje

## KOŽA

- Sončne opekline
- Foto-staranje kože
- Večje tveganje za nastanek kožnega raka (ne-melanomski rak, maligni melanom- črni rak kože).

Daljša izpostavljanje UV žarkom povzroči degenerativne spremembe v celicah kože, vezivnem tkivu, krvnih žilah, kar vodi v prezgodnje staranje kože in druge kronične učinke.

UV sevanje poškoduje deoksiribonukleinsko kislino (DNK) v izpostavljenih celicah.

## OČI (siva mrena)

## IMUNSKI SISTEM



# Vpliv UV sevanja na zdravje

**Mednarodna agencija za raziskovanje raka (IARC) je leta 1992 uvrstila UV A, B in C sevanje med rakotvorne dejavnike (skupina 1).**

**Leta 2009 je zaradi novih dokazov o škodljivih učinkih solarijev uvrstila tudi uporabo umetnih virov UV sevanja v 1. skupino rakotvornih snovi za ljudi skupaj z azbestom, tobakom in ionizirnimi sevanji.**

Evropska komisija je konec leta 2016 objavila mnenje neodvisnega znanstvenega odbora o bioloških učinkih UV sevanja pomembnih za zdravje (poudarek na rabi solarijev v kozmetične namene).

Zaključili so, da izpostavljanje UV sevanju, vključno sevanju v solarijih, povzroča nastanek kožnega melanoma in ploščato celičnega karcinoma pri vseh starostih. Tveganje za nastanek raka je večje, če je do prvih izpostavljenosti prišlo že v otroštvu oziroma mladosti.

*Škodljivi učinki odtehtajo ugodne učinke uporabe solarijev.*

**UV solarija ima enake učinke kot UV sonca!**

**Varne meje izpostavljenosti UV sevanju v solarijih ni.**

# Breme kožnega raka v Sloveniji za obdobje 2011-2015

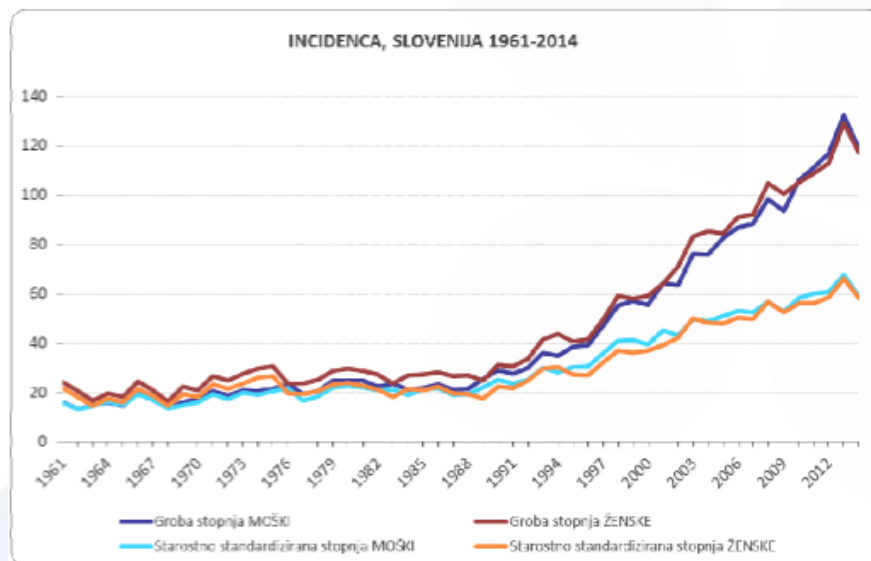
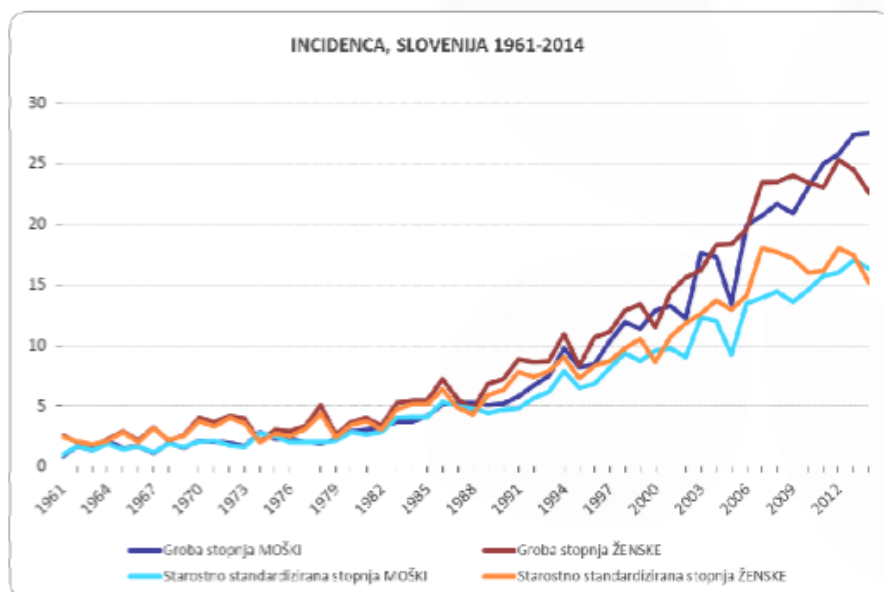
vir: SLORA, 2018

	KOŽA, RAZEN MELANOMA (C44)			KOŽN MELANOM (C43)		
	moški	ženske	oba spola	moški	ženske	oba spola
Incidenca (povprečje 2011-2015)						
Št. novih primerov v enem letu	1.258	1.231	2.489	274	248	522
Odstotek med vsemi raki	16,6%	19,7%	18,0%	3,6%	4,0%	3,8%
Mesto po pogostnosti med vsemi raki	2.	2.	1.	7.	6.	6.
Prevalenca (na dan 31.12.2015)						
Št. živih oseb z diagnozo raka ob koncu leta 2015	12.557	13.839	26.396	2.654	3.305	5.959

# Breme kožnega raka v Sloveniji časovni trend za obdobje 1961-2014, vir: SLORA, 2017

**Maligni melanom kože (C43), časovni trend grobe in starostno standardizirane stopnje na 100.000 prebivalcev**

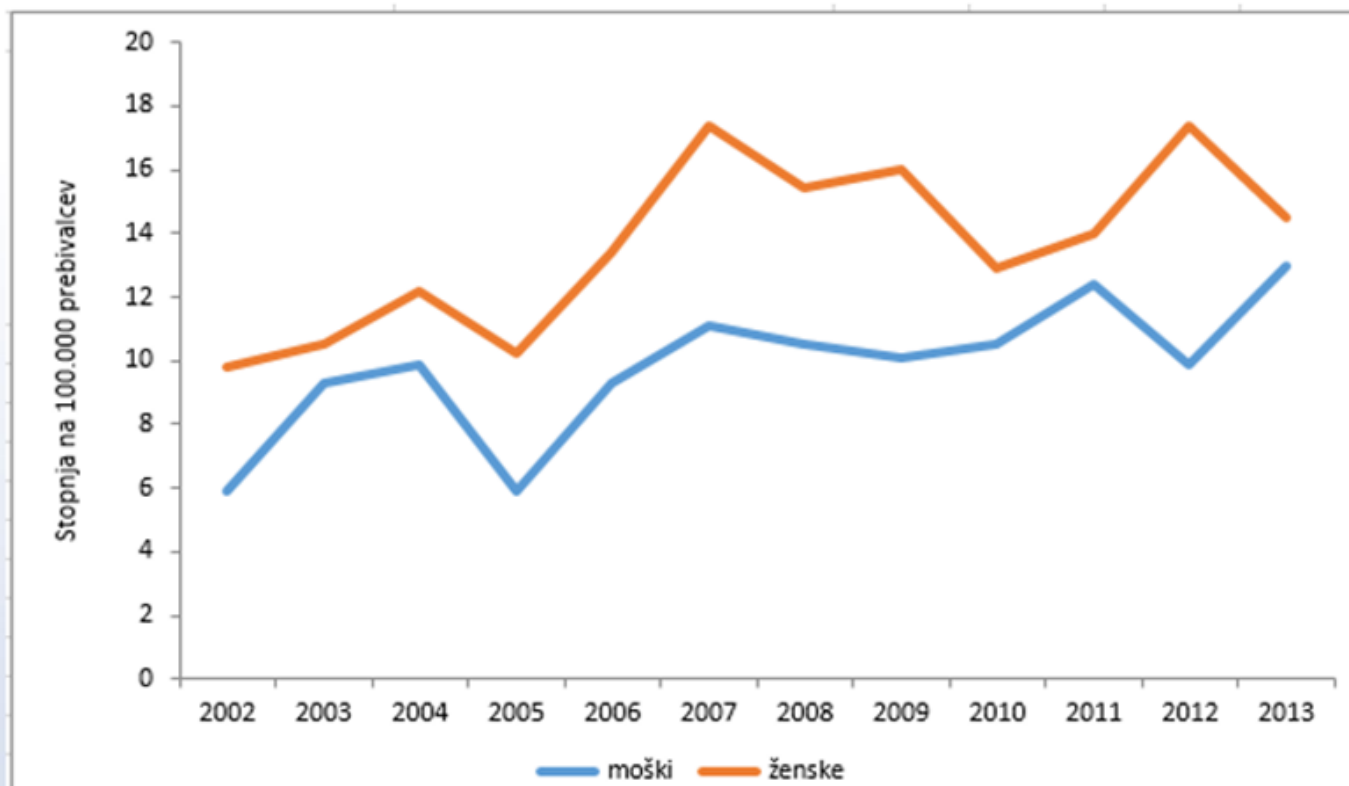
**Kožni rak, razen melanoma (C44), časovni trend grobe in starostno standardizirane stopnje na 100.000 prebivalcev**



# Breme kožnega raka Maligni melanom kože (C43), starostna skupina 0-54 let

vir: SLORA, 2017

Groba incidenčna stopnja  
maligni melanom kože (C43)  
ženske, moški, 0-54 let  
2002-2013, Slovenija  
Vir: SLORA, Onkološki inštitut Ljubljana, Register raka RS, 06.01.2017



# Kaj lahko naredimo za izboljšanje?

S pravilnim samozaščitnim ravnanjem lahko zmanjšamo ali preprečimo pojav škodljivih učinkov UV sevanja na naše telo in ostanemo zdravi.

Skrb za dosledno in pravilno zaščito kože pred UV sončnim sevanjem naj postane del zdravega življenjskega sloga čim širšega kroga odraslega prebivalstva, zlasti pa vsakega otroka in mladostnika.

## 1. Zaščita pred UV sevanjem

- Splošna navodila za zaščito
- Populacijsko specifična navodila:
  - otroci
  - delavci na prostem itd.

## 2. Zgodnje odkrivanje sprememb na koži

**Počasni premiki - zagorela koža je še vedno zelo cenjena!**



# PREVENTIVNI PROGRAM *Varno s soncem*

- Vzpodbuda za razvoj:
  - zaskrbljujoči epidemiološki podatki o naraščanju števila rakavih obolenj kože v Sloveniji
  - dejstvo, da je pojavnost kožnega raka dokazano povezana z izpostavljanjem UV sevanju in s pogostostjo sončnih opeklin, še zlasti v otroški dobi.
- Izvajalci programa:
  - Nacionalni inštitut za javno zdravje in Združenje slovenskih dermatovenerologov, nosilca programa
  - strokovni delavci vrtcev in osnovnih šol, **neposredni izvajalci**

## Cilj:

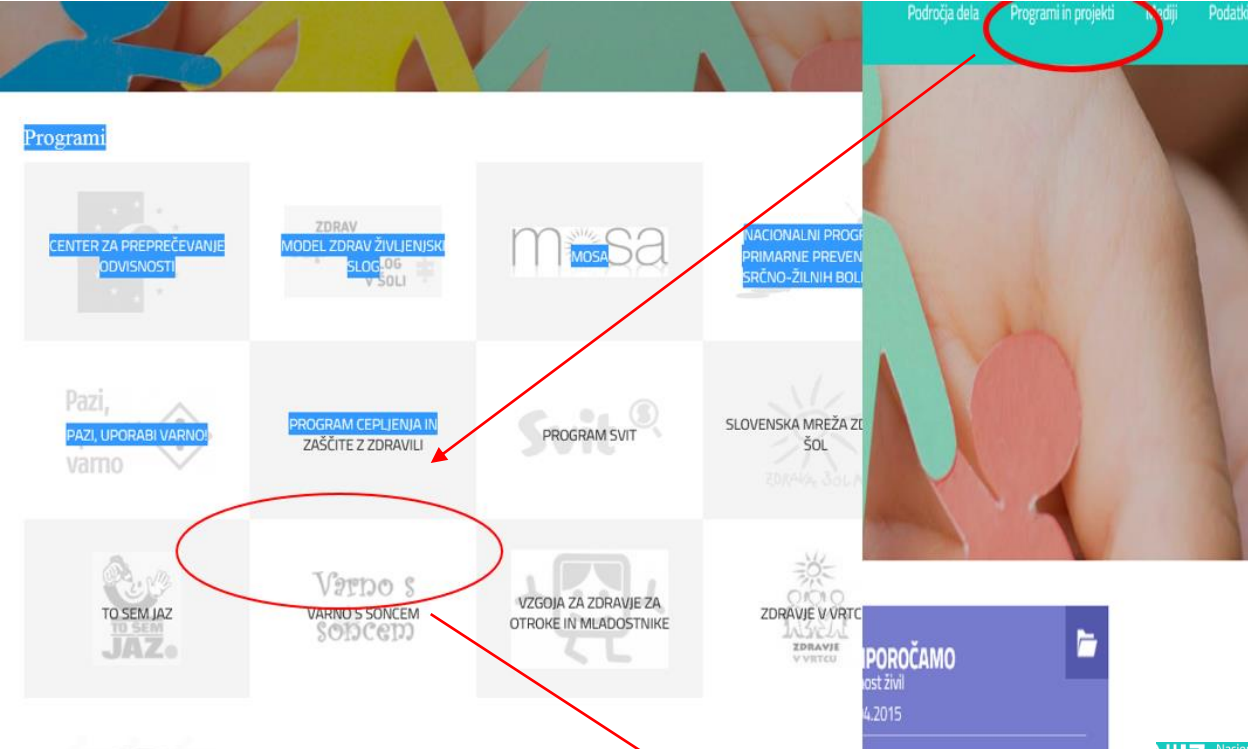
- **Otroke, šolarje in njihove starše opozoriti na pomen pravilne zaščite pred sončnimi žarki in jih navaditi na izvajanje pravilne zaščite pred sončnimi žarki**
- **Doprinesti k spremembi vedenjskega vzorca v vsej populaciji in s tem dolgoročno k znižanju pojavljanja kožnega raka v Sloveniji**

# Varno s soncem

- Priprava programa in gradiv
- Zbiranje prijav
- Izvedba uvodnih izobraževanj za predstavnike sodelujočih vrtcev in osnovnih šol
- Potek programa v vrtcu, osnovni šoli, ko otroci ob igri in ciljanih dejavnostih na prostem in v igralnici spoznavajo škodljivosti delovanja sončnih žarkov in osnove naravne samozaščite
- Priprava poročila in izdaja potrdil

## • LIKOVNA PODOBA IN PRISTOP





[www.nijz.si](http://www.nijz.si)

# Varno s soncem



## Varno s soncem

18. 04. 2017

S preventivnim programom Varno s soncem opozarjamo na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov.

Program je namenjen predšolskim otrokom in šolarjem, pa tudi njihovim vzgojiteljem, učiteljem in seveda staršem. Več informacij o programu najdete [na naslednji povezavi](#).

Vrtece in osnovne šole obveščamo, da so v rubrikah

- [PROGRAM VARNO S SONCEM V VRTCIH](#)
- [PROGRAM VARNO S SONCEM V OSNOVNIH ŠOLAH](#)

objavljene vsa predvidena gradiva in napotki za izvajanje programa Varno s soncem 2017.

Dodatne informacije bodo prijavljeni vrteci in osnovne šole sproti prejemali na e-naslovo kontaktnih oseb sodelujočih vrtevcev in osnovnih šol.

Seveda pa smo za informacije v zvezi s programom dosegljivi tudi na e-naslovu [varnosoncem@nijz.si](mailto:varnosoncem@nijz.si)

# AKTIVNOSTI MED DIJAKI

Zaključki po izvedeni anketi o uporabi solarijev in odnosu do sonca med dijaki:

zaradi

- idealiziranja zagorele polti
- slabega poznavanja vplivov delovanja UV sevanja (naravni, umetni viri)
- nezadostnega izvajanja samozaščitnih ukrepov
- možnih škodljivih posledic na zdravje

je nujno izvajati intenzivno osveščanje mladostnikov!

**Pobuda za:**

**-Sodelovanje osnovnih šol in vrtcev v programu VARNOST S SONCEM**

**-Približanje teme o problematiki UV sevanja dijakom**

