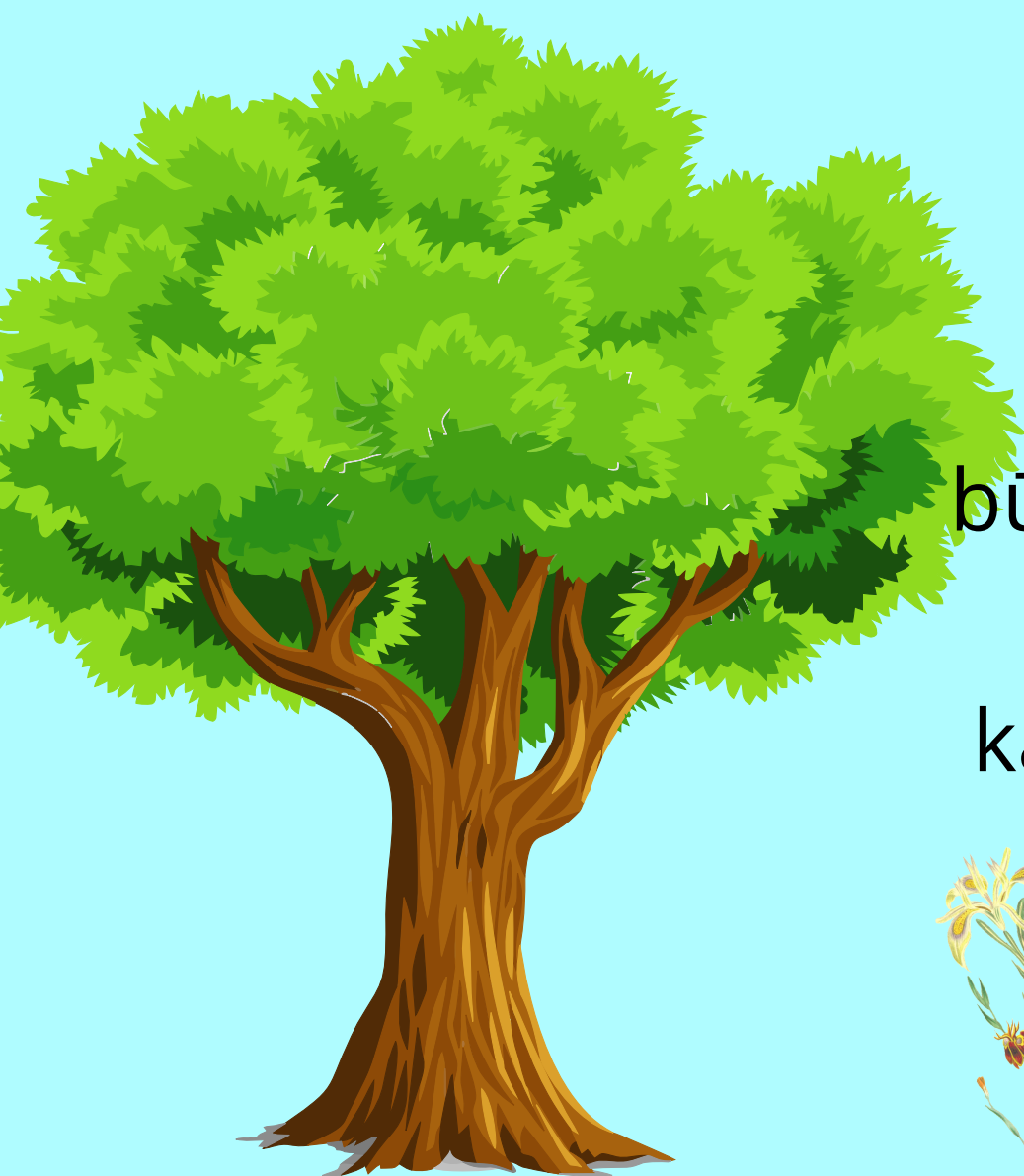
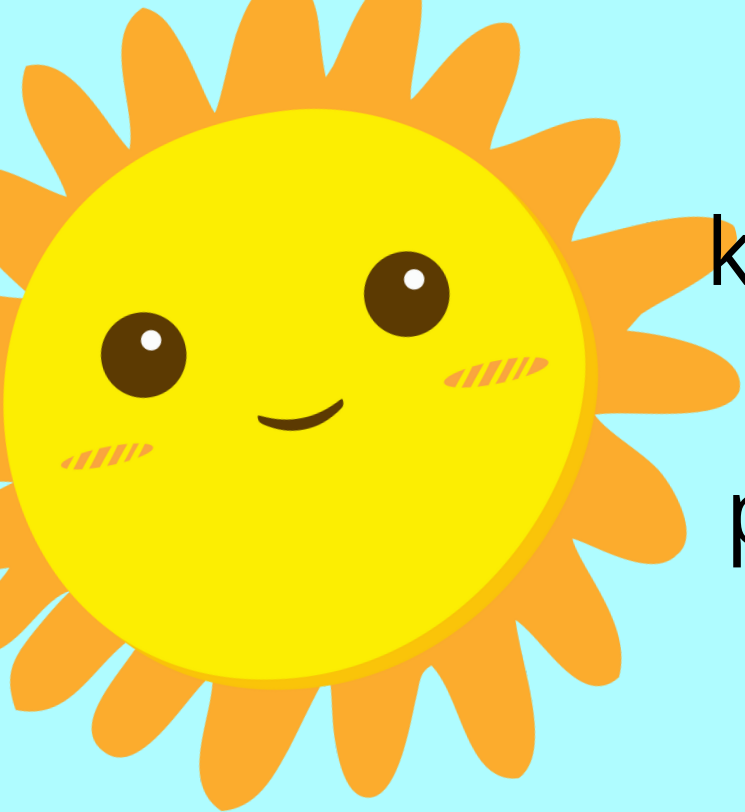


Saulės spinduliai veikia mūsų nuotaiką, todėl saikingas buvimas saulėje gali padėti išvengti sezoninės depresijos. Be to, saulė grūdina mūsų organizmą.

Mažos ultravioletinių spindulių (UV) dozės mums būtinos, kad gerai jaustumėmės ir vyktų vitamino D sintezė. Jis taip ir vadinamas – „saulės“ vitaminu, nes net iki 90 proc. jo pasigamina veikiant saulei ir tik 10 proc. vitamino D gauname su maistu. Tačiau mėgautis saulės spinduliais reikia saikingai, nes oda dėl tiesioginio spindulių poveikio gali ne įdegti, bet nudegti jau per kelias pirmas valandas. Be to, galima patirti saulės smūgį. Reikia prisiminti ir tai, kad oda turi atmintį, o saulės spindulių poveikis joje kaupiasi.

Prasidėjus šiltajam metų sezonui daugelis skubame pasideginti, bet pamirštame, kad po žiemos mūsų oda būna jautresnė tiesioginiams saulės spinduliams ir galime ją stipriai nudeginti. Kad taip nenutiktų patariama naudoti apsaugos priemones, bet atsiminkime tai, kad specialūs apsauginiai kremai ir losjonai nuo saulės skirti ne tam, kad galėtumėte ilgiau joje būti, bet tam, kad apsaugotų mus nuo tiesioginių saulės spindulių. Kasdienei apsaugai tinka apsaugos priemonė su SPF 15, o būdami saulėkaitoje – paplūdimyje ar lauke – rinkitės SPF 30-50+ ir būtinai apsaugančius nuo UVA ir UVB spindulių. Taip pat pasitepkite kiekvieną kartą išsimaudę ar po gausnio suprakaitavimo, kadangi vanduo, oras ir smėlis sumažina jo efektyvumą.





Jei oda parausta, tampa karšta, pradeda skaudėti ar perštėti praėjus kelioms valandoms po deginimosi saulėje, vadinasi, jūs nudegėte. Jei tai tik nedidelis paraudimas – dar nieko baisaus, o jei iškyla skaidraus skysčio prisipildžiusios pūslės – patyrėte antro laipsnio nudegimą ir po kurio laiko ims luptis oda. Jei oda tik paraudo, ji rekomenduoja dėti šalto vandens kompresus arba sudrėkinti paklodę šaltu vandeniu ir susukti į ją nukentėjusįjį. Bet jeigu iškilo pūslės, jokių būdu negalima jų prakiurdyti, kad nepatektų infekcija ir nekiltų dar daugiau bėdų. Geriau uždėkite sterilų tvarstį. Geriausias būdas apsisaugoti nuo nudegimo saulėje ar saulės smūgio – saugotis tiesioginių jos spindulių. Rekomenduoja saulės atokaitoje dėvėti natūralaus pluošto audinius, rinktis nepersišviečiančius šviesių atspalvių drabužius, kurių apsaugos faktorius SPF 15 – 50 yra didesnis negu persišviečiančių (SPF < 15), o ant galvos užsidėti plačiabrylę skrybėlę. Jei įmanoma – vasarą reikėtų vengti stiprios, tiesioginės saulės šviesos, o nuo 11 iki 16 valandos, kai jos spinduliai yra kenksmingiausi, geriausia būtų likti šešėlyje.

Nepamirškite ir akinių nuo saulės – nešioti juos pavasarį ir vasarą turi tapti įpročiu. Akiniai nuo saulės būtinai turi būti su specialiu apsauginiu ultravioletinių spindulių filtru, o apie tai turi būti nurodyta akinių ženklime, pvz., UV 400. SAM ir SMLPC specialistai pabrėžia, kad lęšiai ir paprastieji akiniai neapsaugo akių nuo ultravioletinių spindulių poveikio.



Parengta remiantis SAM ir SMLPC informacija
Visuomenės sveikatos specialistė Laura Gedvilaitė

