

nazdravje

Ljubljanska izjava

Ob sklepu konference o neenakosti v zdravju, ki sta jo v Ljubljani pripravila ministrstvo za zdravje in Svetovna zdravstvena organizacija (SZO), so sprejeli ljubljansko izjavo. Ta države in druge akterje zavezuje k povečevanju enakosti v zdravju. Zdaj bo SZO pripravila resolucijo za povečevanje enakosti v zdravju.



Sonce kožo stara

Vsaka porjavitev pomeni poškodbo; koža se pred škodljivimi vplivi UV-žarkov brani s povečano tvorbo pigmenta

Brez sonca ne bi bila mogoča fotosinteza, ki je osnovni vir hrane in kisika za vse nas. Pod vplivom sončne svetlobe se tvori hormon sreče serotonin, s čimer povezujejo tudi večjo pojavnost depresije v temnejših zimskih mesecih. Zakaj je sonce poleti lahko dobro za kožo in kdaj škodi, sem se pogovarjal s specialistko dermatovenerologije **Vesno Tlaker**, dr. med., z Inštituta za dermatologijo. V koži se pod vplivom ultravijoličnega B-sevanja (UVB) tvori predstopnja vitamina D, ki je še neaktivna. »Šele po hidroksilaciji v jetrih in ledvicah se pretvori



Svetovna agencija za raziskovanje raka je UV-sevanje zaradi sonca in solarijev uvrstila v prvo, najnevarnejšo skupino rakotvornih dejavnikov, pravi Vesna Tlaker.

Melanom in sončenje

Populacijske študije, ki zajamejo veliko ljudi in proučujejo več dejavnikov – denimo barvo polti, izpostavljanje soncu in druge navade v zvezi s soncem ali porjavlostjo – ter spremljajo pojav kožnega raka pri njih, so jasno pokazale, da gre za povezavo. Najjasnejša je med ploščatoceličnim karcinomom kože in soncem: več ko je sonca in svetlejša ko je polt, večja bo obolevnost. Pri melanomu je sonce eden od dejavnikov in je edini, na katerega lahko vplivamo.

v aktivno obliko, ki pomaga graditi kostnino in vzdrževati kostno maso. Za ta proces potrebujemo tudi kalcij, tako da še toliko sonca ne pomeni zdravih kosti, če ne zaužijemo dovolj kalcija. Po drugi strani je biološko enakovredna predstopnja vitamina D tudi v določenih živilih, kot so obogateno mleko in žitarice. Ob raznovrstni prehrani nam zgolj zaradi vitamina D ni treba loviti sonca. Poleg tega je za njegovo tvorbo pod vplivom UV pri nas ustrezen

le čas od sredine aprila do oktobra, saj je le takrat prisotno UVB-sevanje.« So splošni miti zaradi pretiranega sončenja morda le pretirani? Tlakerjeva odgovarja, »da je svetovna agencija za raziskovanje raka UV-sevanje zaradi sonca in solarijev uvrstila v prvo, najnevarnejšo skupino rakotvornih dejavnikov, skupaj z arzenom, azbestom, tobačnim dimom in radioaktivnostjo«. Stvari so torej zelo resne. Porjavlost je obrambni

Za zaščito pred kožnim rakom je pomembno, da nas sonce ne opeče.
FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES



mehanizem kože, s katerim se poskuša zavarovati pred mutacijami zaradi rakotvornega UV-sevanja. Pigmentna zrnca se kot ščit razporedijo nad celičnim jedrom in vpijejo škodljivo UV-sevanje. Kljub temu se pri vsakem od nas tako rekoč vsakodnevno dogajajo mutacije, ki bi lahko vodile v rakave bolezni, tako na koži kot drugih organih. Človeško telo ima številne natančne kontrolne in popravljalne mehanizme, s katerimi napake prepozna in jih popravi, če tega ne more, pa celico uniči. Vendar pa se tudi v tem procesu kdaj kaj izmuzne in posledica je mutirana celica z nenadzorovano delitvijo – kožni rak. Svetlejša ko je koža

Če želimo dolgo ohraniti mladostni videz in zdravo, lepo kožo, ne smemo nikoli zagoreti.

in več ko je sonca, večja je možnost, da se bo to zgodilo. Ne glede na to, ali se bo razvil rak ali ne, sonce kožo stara. To je razvidno že po 30. letu, če primerjamo kožo denimo pri ženski na dekolteju in dojkah (ki so vedno pokrite) ali pri moških na zgornjem delu hrbta in zadnjici. Za zaščito pred kožnim rakom je pomembno, opozori specialistka dermatovenerologije, da nas ne opeče in da se redno pregledujemo ter zdravniku pokažemo sumljive kožne spremembe. Če želimo dolgo ohraniti mladostni videz in zdravo, lepo kožo, pa ne smemo nikoli zagoreti, saj le tako preprečimo fotostarjenje. Aleš Čakš