



Budite svjesni sunca

Priručnik za edukatore



Budite svjesni sunca

Što je to u sjaju sunca?

Sunce ima mnogo prednosti za nas na Zemlji. Neke od njih su svjetlost dana, činjenica da stvara umjerenu klimu kako bi mi mogli živjeti i napredovati na Zemlji; Sunce nam pruža vitamin D koji je neophodan za naša tijela. A s nedavnim tehnološkim napretkom, možete sakupiti energiju Sunca kroz solarne ploče i koristiti je za generiranje električne energije za naš dom i tvrtke.

Istina je da u nekim dijelovima svijeta ljudi vole sunce. Irci i Britanci ga posebno obožavaju jer ga ne vide previše. Turisti masovno iz ovih krajeva putuju u mjesta sunčanije klime tijekom ljeta, samo da vide sunce. Međutim, na nekim mjestima na Bliskom Istoku sunce je stalna prijetnja zbog činjenice da je uvijek prisutno. Na ljudskoj razini, sunce je važno jer nas hrani obilno količinom vitamina D – vrlo važan vitamin koji nam pomaže apsorbirati kalcij tako da možemo imati jake kosti. Međutim, za ljude, sunce ima neke negativne učinke ako se ne tretira s dozom opreza. Cilj ovog resursa je predstaviti neke od pozitivnih i negativnih aspekata našeg odnosa sa Suncem, te pružiti neke savjete za siguran boravak na suncu.

Prednosti sunčeve svjetlosti

Sunce ima mnoge prednosti, koje često previdimo zbog negativnog medijskog pritiska. Istina je da nesigurna izloženost suncu može povećati rizik od raka kože, oštećenja očiju i kože itd. Međutim, postoje mnoge prednosti koje se mogu uživati od sigurnog izlaganja suncu. Ovdje ćemo navesti neke od ovih prednosti:

- Pruža ljudima vitamin D:

Ovaj vitamin je presudan za održavanje zdrave čvrstoće kostiju kod ljudi. Kroz naš unos vitamina D, omogućuje nam da bolje apsorbiramo kalcij koji nam je potreban za razvoj zdravih kostiju. Međutim, preporučuje se da ljudi trebaju samo 15 minuta ultraljubičastog svjetla od sunca svaki dan kako bi dobili potrebnu količinu vitamina D.

- Ublažava stres:

Svi smo pod stresom s vremena na vrijeme. Neki od najboljih prirodnih načina na kojim se možemo osloboditi stresa uključuje vježbe, opuštanje, hodanje u prirodi i siguran boravak izloženosti suncu.

- Liječi neke od poremećaja kože:

Sunčeva svjetlost može biti učinkovita u liječenju nekih kožnih poremećaja, uključujući akne, psorijazu, žuticu, ekcem i neke gljivične infekcije kože.

- Podiže raspoloženje:

Pristup sunčevoj svjetlosti je prirodni podizač raspoloženja. Sunčeva svjetlost

može pomoći ljudima da se osjećaju bolje i da imaju više energije.

- Poboljšava san:

Izloženost sunčevoj svjetlosti utječe na to koliko melatonina vaš mozak proizvodi, što je ono što govori vaš mozak kada je vrijeme za spavanje. Kada padne mrak, počnete proizvoditi melatonin, tako da ste spremni za spavanje za oko dva sata. Uz više sunčeve svjetlosti u ljetnim mjesecima, vjerojatno ćete se osjećati budnije.

- Ublažava simptome sezonske depresije:

Neki ljudi pate tijekom zimskih mjeseci od sindroma nazvanog sezonski afektivni poremećaj (SAD). Nedostatak sunčeve svjetlosti tijekom zimskih mjeseci može izazvati ovaj poremećaj, što uzrokuje da se ljudi osjećaju blago depresivno. Simptomi uključuju loše raspoloženje, poteškoće u stvaranju i održavanju prijateljstava, prejedanje, umor i previše spavanja. Sunčeva svjetlost je najbolji prirodni protuotrov za sezonski afektivni poremećaj.

Opasnosti od izlaganja suncu

Svi znamo da previše izlaganja suncu može biti štetno za naše zdravlje, ali jeste li ikada prestali razmišljati o cijelom rasponu negativnih učinaka koje izlaganje suncu može imati na nas?

Ovdje je popis nekih od glavnih opasnosti od previše izlaganja suncu:

- Iscrpljenost uslijed topline:

Iscrpljenost uslijed topline je pojam dan rekaciji tijela na gubljenje previše vode i soli – obično uzrokovana prekomjernim znojenjem. Simptomi iscrpljenosti topline uključuju:

- Glavobolja
- Mučnina
- Vrtoglavica
- Slabost
- Razdražljivost
- Žeđ
- Teško znojenje
- Povišena tjelesna temperatura
- Smanjeno izlučivanje mokraće

Ljudi koji rade na otvorenom i u toplim okruženjima su najviše u opasnosti od iscrpljenosti od vrućine.

- Toplinski udar:

Ako se ne liječi iscrpljenost nastala uslijed topline, to može dovesti do toplinskog udara. Toplinski udar je najozbiljnija bolest povezana s vrućinom i može biti opasna po život. Toplinski udar uzrokuje porast temperature tijela i ako se ne liječi, to može uzrokovati smrt ili trajnu invalidnost. Simptomi toplinskog udara uključuju:

- Zbunjenost, promijenjeno mentalno stanje, nerazgovjetan govor
- Gubitak svijesti (koma)
- Topla, suha koža ili obilno znojenje
- Napadaj

Ako primijetite bilo koji od ovih simptoma nakon izlaganja suncu, savjetujemo vam

da odmah potražite liječničku pomoć jer može biti opasna po život ako se ne liječi.

- Oštećenja očiju – Katarakte:

Nezaštićeno i dugotrajno izlaganje ultraljubičastom svjetlu od sunca može uzrokovati oštećenje mrežnice u našim očima. U našim očima, mrežnica se nalazi na stražnjem dijelu oka. To je jasan film, gdje rožnice i leće čine vizualne slike koje interpretiramo u našem mozgu. Oštećenje od izlaganja UV sunčevoj svjetlosti također može uzrokovati razvoj mutnih kvrga duž ruba rožnice, koje zatim mogu rasti preko rožnice i spriječiti jasan vid. UV svjetlo je također faktor u razvoju katarakte.

- Prerano starenje kože:

Pretjerano izlaganje suncu može uzrokovati boranje i druge znakove starenja u našoj koži. Povezujemo bore sa starenjem, ali naša izloženost sunčevoj svjetlosti igra mali faktor u razvoju bora. UV svjetlo oštećuje kolagen i elastično tkivo u koži, tako da postaje krhko i ne vraća se u formu, uzrokujući opuštanje. Izloženost sunčevoj svjetlosti je drugi najlošiji element koji utječe na brzo starenje – drugi samo nakon pušenja!

- Rak kože:

Najgora i najopasnija posljedica prekomjernog izlaganja suncu tijekom duljeg razdoblja je rak kože. Postoje tri uobičajene vrste raka kože od kojeg ste u opasnosti od razvoja nakon duljeg niza godina nesigurnog izlaganja suncu:

- Karcinom bazalnih stanica (BCC) – to se gotovo uvijek

događa na koži koja je teško oštećena od sunca. Obično izgleda ružičasto, sjajno i podignuto. Mada se BCC ponajčešće ne širi, povećava se i produbljuje kroz vrijeme i može postati problem ako se zanemaruje.

- Karcinom pločastih stanica (SCC) – SCC je uzrokovan izlaganjem suncu, ali i kroz opekline ožiljaka (od topline ili zračenja). U malom broju slučajeva, SCC može proširiti na limfne čvorove i (rijetko) na druge organe.
- Maligni melanom – to je najmanje čest tip raka kože, ali možda i najopasniji, a broj ljudi s melanomom raste svake godine, posebno kod mladih žena u dobi od 18 i 29 godina zbog visoke stope tamnjenja koja se koristi u ovoj populaciji. Melanom je vrlo opasan i može se pojaviti na bilo kojem mjestu gdje postoje stanice koje proizvode pigmente, uključuju cijelu kožu (ne mora biti u izravnim područjima izloženim suncu, ali izlaganje suncu povećava rizik), madeže, madeže i oči. Može se proširiti na limfne čvorove i izvan drugih organa, uključujući mozak, pluća i jetru. Melanom je mnogo češći u obitelji s abnormalnim

madežama u anamnezi ili malignim melanomom.

- Opekline od sunca:

Opekline od sunca jedan su od najčešćih i neposrednih negativnih učinaka previše izloženosti suncu. Simptomi opekline pojavljuju se oko 4 ili nekoliko sati nakon što je koža spaljena i oštećena od strane sunca, a uz to kašnjenje, ljudi često nisu svjesni da su opečeni i tako riskiraju da se ispeku daljnjim ostajanjem na suncu.

Simptomi opekline uključuju:

- Crvenilo
- Bol i osjetljivost
- Mjehuri
- Simptomi nalik gripi, kao što su mučnina, vrućica, zimica ili glavobolja

Ako vi ili vaš bližnji imate ove simptome i također imate vrućicu, preporučljivo je da potražite liječničku pomoć.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke uvodne informacije o temi sunčeve svjetlosti i izlaganja suncu i pomaže predstaviti prednosti i opasnosti od sunčevog svjetla koje možete podijeliti s članovima lokalne zdravstvene mreže. Da biste koristili ovaj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da prvo odgledate kratko video predavanje i vodite grupnu raspravu o temi izlaganja suncu.

Da biste pratili ovaj priručnik, također ćete naći kratku PowerPoint prezentaciju koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste predstavili prednosti i opasnosti od sunčevog svjetla i izloženosti njima, kao i da im pružite neke savjete za zaštitu od štetnih zraka sunca. Ova prezentacija daje neke od osnovnih informacija koje su uključene u ovaj priručnik. Koristite prezentaciju za razgovor s članovima svoje lokalne grupe o suncu, da li ili ne oni misle da je javno zdravlje razlog za zabrinutost u njihovoj zajednici i što bi mogli učiniti kako bi podržali druge da ograniče učinke izlaganja suncu na njihovo zdravlje.

Grupna aktivnost

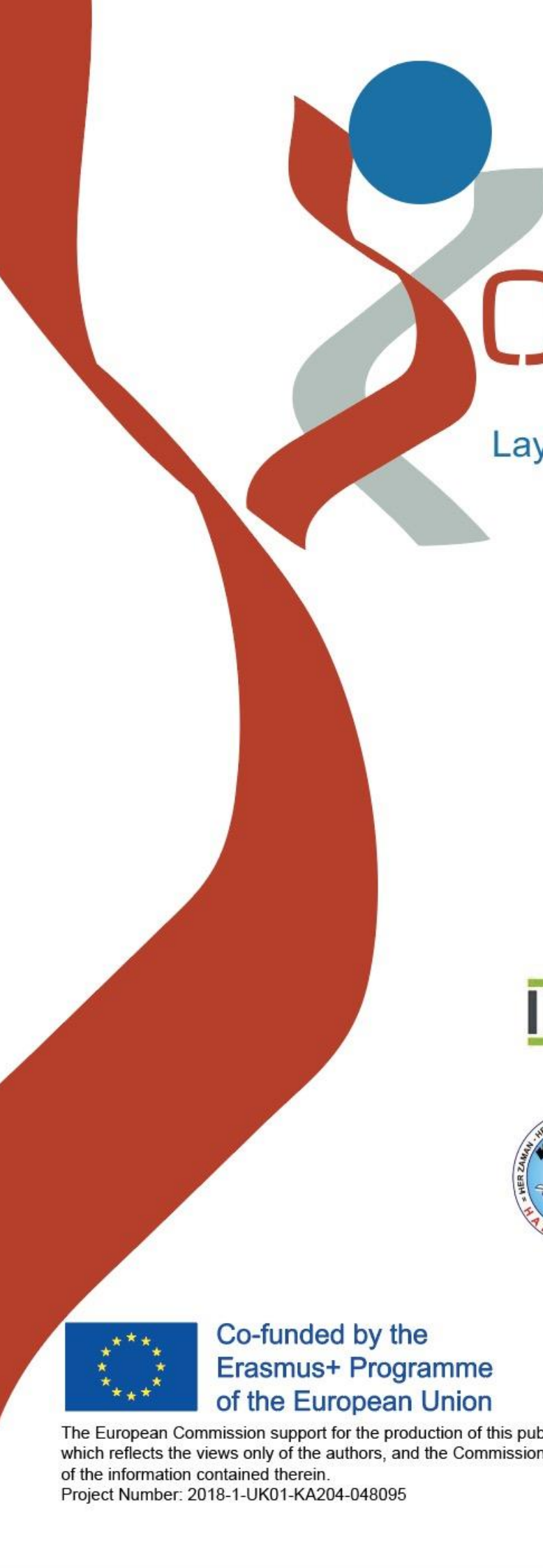
Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s članovima grupe, možete započeti grupnu raspravu o tome kako bi podigli svijest o izlaganju suncu u lokalnoj zajednici? Da biste započeli ovu raspravu, postavite sljedeća pitanja grupi:

- Kako štitiš kožu?
- Kako štitiš oči?
- Što su vršni sunčani sati?
- Zna li kako provjeriti UV indeks?
- Postoji li nešto poput "zdravog tena"?
- Trebate li koristiti kremu za sunčanje / kremu sa zaštitnim faktorom tijekom cijele godine?

Članovi grupe mogu pretraživati odgovore na neka od ovih pitanja na internetu ako ne

znaju odgovore. Provedite 25-30 minuta
raspravljajući o svakoj od ovih točaka.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



 HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095