

Bądź świadomy
słońca.

Podręcznik tutora



Bądź świadomy słońca.

Co jest w Sunshine?

Słońce ma wiele korzyści dla nas na Ziemi. Niektóre z nich obejmują światło dzienne, fakt, że tworzy klimat umiarkowany, w którym możemy żyć i rozwijać się; Słońce daje nam również witaminę D, która jest niezbędna dla naszego organizmu. A dzięki najnowszym postępom technologicznym, można teraz zbierać energię słoneczną poprzez panele słoneczne i wykorzystywać ją do wytwarzania energii elektrycznej dla naszych domów i przedsiębiorstw.

To prawda, że w niektórych częściach świata ludzie kochają słońce. Szczególnie Irlandczycy i Brytyjczycy uwielbiają to, ponieważ nie widzą tego zbyt wiele. Na masowym urlopowicze z tych części podróżują latem do słonecznych klimatów, tylko po to, by zobaczyć słońce. Jednak niektóre miejsca na Bliskim Wschodzie, gdzie słońce jest stałym zagrożeniem z uwagi na fakt, że jest zawsze w pobliżu. Na poziomie człowieka, słońce jest ważne, ponieważ żywi nas dużą ilością witaminy D - bardzo ważnej witaminy, która pomaga nam wchłaniać wapń, dzięki czemu możemy mieć silne kości. Jednakże, w przypadku ludzi, słońce ma pewne negatywne skutki, jeżeli nie jest leczone z zachowaniem środków ostrożności. Celem tego zasobu jest przedstawienie niektórych pozytywnych i negatywnych aspektów

naszej relacji ze Słońcem oraz dostarczenie wskazówek, jak zachować bezpieczeństwo w Słońcu.

Zalety światła słonecznego

Słońce daje wiele korzyści, które często przeoczamy z powodu negatywnej prasy, którą przyciąga. Prawdą jest, że niebezpieczna ekspozycja na słońce może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka skóry, uszkodzenia oczu i skóry itp. Istnieje jednak wiele korzyści, które można osiągnąć dzięki bezpiecznej ekspozycji na słońce. Niektóre z tych korzyści wymienimy tutaj:

- Dostarcza ludziom witaminy D:

Witamina ta ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowej siły kości u ludzi. Dzięki naszemu spożyciu witaminy D, pozwala nam to lepiej wchłaniać wapń, który jest nam potrzebny do rozwoju zdrowych kości. Jednak zaleca się, że ludzie potrzebują tylko 15 minut światła ultrafioletowego od słońca każdego dnia, aby uzyskać wymaganą ilość witaminy D.

- Odciąża stres:

Wszyscy trochę się stresujemy od czasu do czasu. Niektóre z najlepszych naturalnych sposobów, że możemy złagodzić stres obejmuje ćwiczenia, relaks, spacer w przyrodzie i coraz niektóre bezpieczne narażenie na słońce.

- Uzdrawia niektóre choroby skóry:
Światło słoneczne może być skuteczne w leczeniu niektórych chorób skóry, w tym trądziku, łuszczycy, żółtaczk, egzemy i niektórych infekcji grzybiczych skóry.

- Poprawia twój nastrój:
Dostęp do światła słonecznego jest naturalnym wzmacniaczem nastroju. Światło słoneczne może pomóc ludziom poczuć się lepiej i mieć więcej energii.

- Poprawia sen:
Ekspozycja na światło słoneczne wpływa na to, ile melatoniny produkuje twój mózg, co mówi twojemu mózgowi, kiedy nadszedł czas snu. Kiedy robi się ciemno, zaczynasz produkować melatoninę, więc jesteś gotowy do snu za około dwie godziny. Z większą ilością światła słonecznego w lecie, prawdopodobnie poczujesz się bardziej przytomny.

- Łagodzi objawy depresji sezonowej:
Niektóre osoby cierpią w miesiącach zimowych z powodu zespołu zwanego Seasonal Affective Disorder (SAD). Brak światła słonecznego w miesiącach zimowych może wywołać to zaburzenie, które powoduje, że ludzie czują się lekko przygnębieni. Objawy obejmują zły nastrój, trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów z przyjaciółmi, nadmierne objadanie się, zmęczenie i zbyt częste spanie. Światło słoneczne jest najlepszym naturalnym antidotum na SAD.

Zagrożenia związane z ekspozycją na słońce

Wszyscy wiemy, że zbyt duża ekspozycja na słońce może być szkodliwa dla naszego zdrowia, ale czy kiedykolwiek przestałeś rozważać pełen zakres negatywnych skutków, jakie może mieć dla nas ekspozycja na słońce?

Oto lista niektórych głównych zagrożeń związanych ze zbyt dużą ekspozycją na słońce:

- Powoduje wyczerpanie cieplne:
Wyczerpanie cieplne to termin nadawany reakcji organizmu na utratę zbyt dużej ilości wody i soli - zwykle spowodowaną nadmiernym poceniem się. Objawy wyczerpania cieplnego to między innymi:

- Ból głowy
- Nudności
- Zawroty głowy
- Słabość
- Drażliwość
- Pragnienie
- Ciężko się pocimy.
- Podwyższona temperatura ciała
- Zmniejszona produkcja moczu

Osoby pracujące na zewnątrz i w gorących środowiskach są najbardziej narażone na wyczerpanie energii cieplnej.

- Udar cieplny:
Jeżeli wyczerpanie cieplne nie zostanie poddane obróbce, może to prowadzić do udaru cieplnego. Udar cieplny jest

najpoważniejszą chorobą związaną z ciepłem i może zagrażać życiu. Udar cieplny powoduje wzrost temperatury ciała, a jeśli nie jest leczony, może spowodować śmierć lub trwałe kalectwo. Objawy udaru cieplnego obejmują:

- Zamieszanie, zmiana stanu psychicznego, obelżywe mowy.
- Utrata przytomności (śpiączka)
- Gorąca, sucha skóra lub obfite pocenie się.
- Ataki

Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów po wystawieniu na działanie słońca, zalecamy natychmiastową pomoc medyczną, ponieważ może ona zagrażać życiu, jeśli nie jest leczona.

- Uszkadza oczy - katarakty:

Niezabezpieczona i długotrwała ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe ze słońca może spowodować uszkodzenie siatkówki w naszych oczach. W naszych oczach siatkówka znajduje się z tyłu oka. To czysty film, w którym pręty i czopki tworzą wizualne obrazy, które interpretujemy w naszych mózgach. Uszkodzenia spowodowane ekspozycją na promieniowanie słoneczne UV mogą również powodować powstawanie pochmurnych nierówności wzdłuż krawędzi rogówki, które mogą następnie rosnąć nad rogówką i uniemożliwiać wyraźne widzenie. Światło UV jest również czynnikiem rozwoju katarakty.

- Przed dojrzwaniem starzeje się skóra:

Nadmierna ekspozycja na słońce może powodować zmarszczki i inne oznaki starzenia się naszej skóry. Zmarszczki kojarzy nam się ze starzeniem się, ale nasza ekspozycja na światło słoneczne odgrywa pewną rolę w powstawaniu zmarszczek. Światło UV uszkadza kolagen i elastyczną tkankę w skórze, dzięki czemu staje się ona krucha i nie powraca do kształtu, powodując zwiotczenie. Ekspozycja na światło słoneczne jest drugim gorszym elementem wpływającym na to, jak szybko się starzejemy - drugim po paleniu!

- Rak skóry:

Najgorszym i najbardziej niebezpiecznym skutkiem nadmiernej ekspozycji na słońce w dłuższym okresie czasu jest rak skóry. Istnieją trzy powszechne rodzaje nowotworów skóry, którym grozi rozwój po długich latach niebezpiecznej ekspozycji na słońce:

- Rak podstawnokomórkowy (BCC) - prawie zawsze występuje na skórze poważnie uszkodzonej przez słońce. Zwykle wydaje się różowy, błyszczący i podniesiony. Choć BCC nie rozprzestrzenia się ogólnie, to z czasem staje się większe i głębsze i może stać się problemem, jeśli zostanie zignorowany.
- Rakowacenie kałamarnicowe (SCC) - SCC jest spowodowane ekspozycją na

słońce, ale także bliznami po oparzeniach (spowodowanych ciepłem lub promieniowaniem). W niewielkiej liczbie przypadków SCC może rozprzestrzeniać się do węzłów chłonnych i (rzadko) do innych organów.

- Czerniak złośliwy - jest to najmniej rozpowszechniony typ raka skóry, ale być może najbardziej niebezpieczny, a liczba osób z czerniakiem rośnie z roku na rok, szczególnie u młodych kobiet w wieku od 18 do 29 lat z powodu wysokiego wskaźnika wykorzystania solarium w tej populacji. Czerniak jest bardzo niebezpieczny i może występować w każdym miejscu, gdzie znajdują się komórki produkujące pigment, obejmuje całą skórę (nie musi znajdować się w miejscach bezpośrednio nasłonecznionych, ale ekspozycja na słońce zwiększa ryzyko), krety, znamiona i oko. Może rozprzestrzeniać się do węzłów chłonnych i dalej do innych organów, w tym mózgu, płuc i wątroby. Czerniak jest znacznie częściej spotykany w rodzinach, w których występowały nieprawidłowe znamiona lub czerniak złośliwy.

- Oparzenia słoneczne:

Oparzenie słoneczne jest jednym z najczęstszych i najpilniejszych negatywnych skutków zbyt dużej ekspozycji na słońce. Objawy oparzenia słonecznego pojawiają się około 4 lub godzin po tym, jak skóra została spalona i uszkodzona przez słońce, a z tym opóźnieniem ludzie często nie są świadomi, że zostali spaleni i dlatego ryzykują dalsze poparzenie pozostając na słońcu. Objawy oparzenia słonecznego obejmują:

- Czerwoność
- Ból i czułość
- Pęcherze
- Objawy podobne do grypy, takie jak nudności, gorączka, dreszcze lub ból głowy.

Jeśli Ty lub krewny macie te objawy i macie gorączkę, wskazane jest, abyście zwrócili się o pomoc medyczną.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia kilka informacji wprowadzających na temat światła słonecznego i ekspozycji na słońce oraz pomaga przedstawić korzyści i zagrożenia związane ze światłem słonecznym, którymi można się dzielić z członkami lokalnej sieci opieki zdrowotnej. Aby skorzystać z tego zasobu w swojej lokalnej grupie, zalecamy, abyś najpierw zagrał krótki wykład wideo i poprowadził dyskusję grupową na temat ekspozycji na słońce.

Aby dołączyć do tego podręcznika, znajdziesz również krótką prezentację PowerPoint, która może być używana z lokalną siecią opieki zdrowotnej w celu wprowadzenia korzyści i zagrożeń związanych ze światłem słonecznym i ekspozycją na nie, a także w celu zapewnienia im wskazówek dotyczących ochrony przed szkodliwymi promieniami słonecznymi. Niniejsza prezentacja zawiera podstawowe informacje zawarte w niniejszym podręczniku. Skorzystaj z prezentacji, aby porozmawiać z członkami Twojej lokalnej grupy na temat światła słonecznego, czy uważają, że jest to problem zdrowia publicznego w ich społeczności i co mogą zrobić, aby wesprzeć innych w ograniczaniu wpływu ekspozycji na słońce na ich zdrowie.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami grupy zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat tego, w jaki sposób zwiększyłyby one świadomość na temat ekspozycji na słońce w swojej lokalnej społeczności? Aby rozpocząć dyskusję, zadaj grupie następujące pytania:

- Jak chronić skórę?
- Jak chronisz swoje oczy?
- Czym są godziny największego nasłonecznienia?
- Czy wiesz jak sprawdzić indeks UV?

- Czy istnieje coś takiego jak "zdrowa opalenizna"?
- Czy należy stosować krem przeciwsłoneczny/ochronę przeciwsłoneczną przez cały rok?

Członkowie grupy mogą wyszukiwać odpowiedzi na niektóre z tych pytań online, jeśli nie znają niektórych odpowiedzi. Poświęć 25-30 minut na omówienie każdego z tych punktów.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



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