

Zaštita KOŽE na SUNCU

Koža je naš najveći organ koji nas štiti od štetnih vanjskih utjecaja. Uz pravilnu njegu, ovisno o tipu i potrebama kože, važno je pripaziti i na njezinu zaštitu. Naš vodič pomoći će vam da pripremite kožu za ljeto i izbjegnute nepotrebne tegobe

Pišu: **Gordana Arh i Gordana Maskalan**

Već i vrapci na granama znaju o tome koliko je pretjerano izlaganje suncu štetno za izgled i zdravlje kože, ali mnogi i dalje ignoriraju sva moguća upozorenja. Većina nas se primjerenom zaštiti tijekom boravka na plaži, no svakodnevno smo tijekom proljeća i ljeta puno nemarniji i ne mislimo na zaštitu na putu do posla, dok smo s djecom na igralištu ili dok ispijamo kavu na terasama kafića. Brojke oboljelih od raka kože

u Hrvatskoj pak neumoljivo rastu te dosta nije naodmet često se zapitati činimo li sve da smanjimo rizik od oboljenja. Na koje se sve načine možemo zaštititi, kako izabrati pravu kremu za sunčanje, kako si pomoći ako nam koža izgori te još mnogo korisnih savjeta s nama je podijelila dr. med. Jelena Jakić, specijalistica dermatovenerologije iz poliklinike "Dr. Jelena Jakić" na zagrebačkom Ksaveru. "Koža je ljeti u našem podneblju izložena suncu 80 posto više nego tijekom ostalih godišnjih doba i trebali bismo je svakodnevno zaštititi kako

bi što duže ostala mlada i, što je još važnije, kako bismo spriječili štetan utjecaj UV zraka, koje mogu dovesti do kancerogenih promjena na stanicama kože. Sunce postaje sve opasnije jer su se posljednjih desetljeća godišnja doba promijenila pa više nemamo proljetna razdoblja tijekom kojih bismo se postupno izlagali suncu, nego ljeto naglo dolazi. Budući da izostaje to prirodno razdoblje prilagodbe, na zaštitu moramo početi misliti puno prije nego što se suncu intenzivno izložimo na plažama", objašnjava dr. Jakić.

