



ELLE

(POTOVANJE)
**FESTIVALI NOVE
GENERACIJE:**
GLASBA,
USTVARJALNOST,
SPROSTITEV IN
DUHOVNOST

OVENIJA

Junij 2017
4,99 €

END)
**ŽERNO
MODERNO**

DEKS SREČE)
**AJ NAS
SREČUJE**
KDAJ
IO
RES
DOVOLJNE?

LEPOTNE SKRIVNOSTI
ZA VROČE DNI
- O VODI MALO
DRUGAČE

*fenomen
feromonov
ronj po
moškem*

**MODNA
LAHKOST BIVANJA
DRZNO IN POGUMNO**
poletju naproti

KRENA IZPOVED
NEKO ZVEZDNIKOV, KI SE AKTIVNO BORIJO ZA OHRANJANJE OKOLJA



9 771854 1158001 >



varen pozdrav soncu

Zaščita pred soncem je **preventiva pred kožnim rakom** in prezgodnjim staranjem kože.

O temi, ki je že znana, pa vendar vedno znova aktualna, je za Elle spregovorila strokovnjakinja **Katja Gorenšek, dr. med., spec. dermatologije**, in preprosto povzela bistvene smernice varnega vedenja, da se **zaščitimo pred škodljivim vplivom sončnih žarkov**.

Zaščito pred sončnimi žarki potrebujemo vsak dan, ne glede na to, ali gremo le na sprehod po mestu ali se odpravljamo na plažo. Ob tem je pomembno, da sledimo nekaj preprostim pravilom. Med 10. in 16. uro se zadržujemo v senci, soncu se nikoli ne izpostavljamo v tolikšni meri, da pride do opeklin, poleti večji del kože pokrijemo z oblekami, na glavi nosimo klobuk in uporabljamo sončna očala, izogibamo se solarijem, naša krema za zaščito pred soncem pa naj vsebuje tako zaščito pred UVA- kot pred UVB-žarki. Ta pravila niso pomembna le kot preventiva



SAMOPREGLEDOVANJE!

Od zgodnje prepoznave kožnega raka je odvisna učinkovitost zdravljenja, za kar lahko veliko storite sami. Kožo si pregledujte vsaj enkrat na mesec. Pozorni bodite na pojav novih kožnih tvorb, znamenj ali spreminjanje obstoječih. Če opazite spreminjanje obstoječega znamenja ali pojav novega oziroma če sodite med tiste, pri katerih je tveganje večje, obiščite dermatologa. Ta bo z dermatoskopom pregledal vsa znamenja in ocenil vaše tveganje. Dermatoskop natančno zazna morebitne spremembe znotraj določenega znamenja, ki bi bile potencialno lahko nevarne. Znamenja se naprej potem spremljajo z digitalno dermatoskopijo. Osnova pregleda z digitalnim dermatoskopom je natančno fotografiranje telesa in posameznih znamenj, saj dermatolog tako s pomočjo računalnika spremlja spremembe v znamenjih pacienta. Digitalna dermatoskopija je danes najboljša mogoča analiza znamenj in hkrati pomembna preventivna metoda v boju proti malignemu melanomu pri osebah z velikim številom znamenj.

v napredovanih fazah slabo učinkovito, prizadene pa lahko že mlade ljudi. Maligni melanom je kožni rak, izvirajoč iz kožnih celic, ki izdelujejo kožni pigment. Opazimo ga kot rjavo ali črnkasto spremembo, redkeje je tudi v barvi kože, rožnat ali modrikast, večinoma nepravilnih oblik, neenakomerne barve in neostro omejen od okolišnje kože. Pri moških se največkrat pojavi na hrbtu, pri ženskah pa na golenih. Če je prepoznan zgodaj, so

učinki zdravljenja zelo dobri, v poznih fazah bolezn pa je zdravljenje manj učinkovito. Kaj vpliva na razvoj melanoma? Za oceno tveganja za nastanek melanoma pri posamezniku najprej pogledamo število pigmentnih znamenj na koži, saj je pri tistih z več kot 100 znamenji tveganje do 10-krat večje. Pomembno je še pregledovanje atipičnih (nepravilnih) znamenj in prisotnosti sončnih peg, saj tudi ti kažejo na večje tveganje. Dejavniki tveganja za nastanek melanoma so lahko prirojeni, kot je maligni melanom v družini, svetla polt kože, ki je ob izpostavljanju soncu hitro opečena, rdeča barva las. Pomembni so prav tako dejavniki okolja, kot so sončne opekline, pretirano izpostavljanje soncu, življenje blizu ekvatorja, uporaba solarijev in zmanjšana odpornost. ←

pred kožnim rakom, ampak so tudi osnova preventive pred prezgodnjim staranjem kože, saj omogočijo, da koža ostane zdrava, sijoča, brez gub, peg in rdečine še dolgo v starost.

Oblačila so prvi korak za zaščito pred soncem, saj odbijajo večino sončne svetlobe. Več kože je pokrite, bolj je. V zadnjih letih je na trgu veliko oblačil z zaščitnim faktorjem, katerih uporabo priporočamo poleti. Označene so s kratico UPF (Ultraviolet Protection Factor), ki nam pove, koliko UV-žarkov lahko prodre skozi tkanino. Majica z UPF 50 do kože prepusti le eno petdesetino UV-žarkov.

Druga pomembna zaščita pred soncem so kreme za zaščito pred soncem, ki naj nas zaščitijo tako pred UVA- kot pred UVB-žarki. Označene so z oznako SPF, ki pomeni Sun Protection Factor oziroma faktor zaščite pred soncem ter pove, kako dolgo lahko ostaneš na soncu, preden koža pordeči. Če je na splošno potrebnih 20 minut, da pride do rdečine nezaščitene kože, pride ob uporabi kreme s SPF 15 do rdečine po 15-krat daljšem času, torej po približno petih urah v idealnih razmerah. Ker je koža izpostavljena še zunanji dejavniki, kot so potenje, vadba, plavanje, je treba kremo ponovno nanesti na vsaki dve uri. SPF označuje le zaščito pred UVB-žarki, ki povzročajo sončne opekline in pomenijo tveganje za razvoj kožnega raka. UVA-žarki pa povzročajo prezgodnje staranje kože, kot so gubice in pigmentacije, ter prispevajo svoj delež tudi k povečanemu tveganju za razvoj kožnega raka. Krema za zaščito pred soncem morajo ob zaščiti pred UVB-žarki torej vsebovati še zaščito pred UVA-žarki v minimalnem razmerju 1:3 (zaščita UVA proti UVB). Takšne kreme imajo na embalaži v krogu znak UVA. Prav tako je pomembno, da uporabimo dovolj veliko količino kreme in jo, kot rečeno, ponovno nanesejo vsaki dve uri ali po vsakem plavanju.

Še ena zelo pomembna stopnja preventive pred kožnim rakom pa je redno pregledovanje pigmentnih znamenj ter morebitnih novonastalih kožnih izrastkov. Tako se lahko zgodaj prepozna kožni rak, predvsem maligni melanom. Med vsemi tipi kožnega raka se preventiva najbolj usmerja prav k malignemu melanomu, saj je njegovo zdravljenje