

Vai iedegusi Ā•da ir veselĀ«bas pazĀ«me?

Wednesday, 06 August 2008

SabiedrĀ«bĀ• valda uzskats, ka saulĀ« brĀ«ni iedegusi Ā•da ir veselĀ«bas pazĀ«me. TomĀ«r ultravioletĀ• starojuma saĀ«tēmtais cauru gadu daba mĀ«su klimata joslas iedzĀ«votĀ•jiem nav paredzĀ«jusi, un pĀ•rmĀ«rĀ«ga sauĀ«ošanĀ•s var novest pie Ā¼oti bĀ«stamĀ•m slimĀ«bĀ•m, tĀ•dĀ•m kĀ• melanoma un Ā•das vĀ«zis. JĀ•atzĀ«mĀ«, melanoma - Ā¼aundabĀ«gs Ā•das pigmentu veidojošo šĀ«nu audzĀ«js - attĀ«stĀ•s un progresĀ«ievĀ«rojami agresĀ«vĀ•k nekĀ• Ā•das vĀ«zis.

PagaidĀ•m nav zinĀ•ms, vai sauĀ¼ošanĀ•s atklĀ•tĀ• saulĀ« Ā•das Ā¼aundabĀ«go audzĀ«ju izcelsmĀ« ir vainojama tik mĀ«rĀ• kĀ• solĀ•rijos saĀ«tēmtais ultravioletais starojums, tomĀ«r vairums mediĀ•u sliecas domĀ•t, ka abos gadĀ«jumos var rast nopietns kaitĀ«jums veselĀ«bai, ja sauĀ¼ojoties neievĀ«ro Ā•rstu rekomendĀ•cijas. Kam jĀ•pievĀ«rš uzmanĀ«ba pirms sauĀ¼ošanĀ•s uzsĀ•kšanas PirmkĀ•rt, katram cilvēĀ«kam jāzina savs Ā•das tips. I un II Ā•das tipa Ā«paš ir Ā¼oti jutĀ«gi pret sauli. Tie ir cilvēĀ«ki ar gaišu Ā•du, blondiem vai rudiem matiem, kuriem seja bieĀ¼i vien nokaisĀ«ta ar vasaras raibumiem. SaulĀ« parasti apdeg, un viĀ«tiem nekad neveidojas, vai minimĀ•li veidojas Ā•das bronzĀ«jums. Šo Ā•das tipu cilvēĀ«kiem ir palielinĀ•ts risks saslimt ar melanomu. GadĀ•s, arĀ« cilvēĀ«ki ar III Ā•das tipu apdeg saulĀ«, bet tas notiek retĀ•k nekĀ• minĀ«to divu pirmo Ā•das tipu gadĀ«jumĀ•. CilvēĀ«kiem ar III Ā•das tipu bronzĀ«jums veidojas pakĀ•penis. DrošĀ•k saulĀ« var justies cilvēĀ«ki ar IV Ā•das tipu, kuri Ā¼oti reti, kad saulĀ« apdeg un kuriem labi veidojas pieminĀ«tais bronzĀ«jums. SauĀ¼oties nevajadzĀ«tu laukā• no pulksten 11-12 lĀ«dz pulksten 15 - 16, kad saule ir visaktĀ«vĀ•kĀ•. Lai izvairĀ«tos no apdegumiem, kas ir visbĀ«stamĀ•kais provokĀ«jošais faktors Ā•das Ā¼aundabĀ«go audzĀ«ju attĀ«stĀ«sĀ•kumĀ• saulĀ« drĀ«kst atrasties tikai pavisam neilgu laiku. VĀ«lĀ•k sauĀ¼ošanĀ•s ilgumu var palielinĀ•t. NekĀ•dĀ«zi pieĀ¼aujams uzreiz saulĀ« gulĀ«t vairĀ•kas stundas pĀ«c kĀ•rtas. UzmanĀ«giem jābĀ«t tiem cilvēĀ«kiem, kam agrĀ•k jau bijuši saules apdegumi. JĀ•ievĀ«ro, ka cilvēĀ«kam, kas pagulĀ«jis saulĀ«tĀ« dodas peldĀ«ties un pĀ«c tam nĀ•k atpakaĀ¼ sauĀ¼oties, uz Ā•ermeĀ«ta palikušie Ā«dens pilieni darbojas kĀ• palielinĀ•mais stikls, kas var veicinĀ•t apdegšanu. Ja cilvēĀ«ks dodas sauĀ¼oties uz Dienvidiem, jāĀ«tē vĀ«rĀ•, ka tur saule ir daudz aktĀ«vĀ•ka. No apdegumiem izvairĀ«ties var palĀ«dzĀ«t Ā•das aizsargkrĀ«mi. Bet, lai tie darbotos optimĀ•li, jāievĀ«ro, ka Dienvidu saulei domā• vieni, bet Latvijas klimatiskajai joslai citi aizsargkrĀ«mi. Daudzi pludmalĀ« izvĀ«las ne dĀ«ki gulšĀ«t, bet kustĀ«ties, piemĀ«ram, spēlĀ«t volejbolu. Tas ir ieteicams, jo iedegums tad veidojas vienmĀ«rĀ«gi un sportojot izdalĀ•s sviedri, kas aizsargĀ•ermeņi no pĀ•rsauĀ¼ošanĀ•s. BĀ«rniem, pusaudzĀ¼iem un jauniešiem sauĀ¼ošanĀ•s var izrĀ•dĀ«ties bĀ«stamĀ•ka nekĀ• pieaugušajiem. BĀ«rniem lĀ«dz 3 gadu vecumam saulĀ« vĀ«lams atrasties minimĀ•li. Daudz sauĀ¼oties nevajadzĀ«tu arĀ« pusaudzĀ¼iem vecumĀ• no 10 lĀ«dz 15 gadiem, kad organismĀ• intensĀ«vi norit hormonĀ•lĀ•s svĀ•rstĀ«bas, jo šajĀ• laukā• organisms ir Ā¼oti jutĀ«gs pret sauli. Kopumā• gados jauniem cilvēĀ«kiem jāievĀ«ro, ka svarĀ«gs ir saules starojuma kumulatĀ«vais (uzkrĀ•šanĀ•s) efekts, no kura atkarĀ«ga Ā•das onkoloĀ«isko slimĀ«bu attĀ«stĀ«ba. Tiem, kas jaunĀ«bĀ• pĀ•rsauĀ¼ojušies, vĀ«lĀ•kajos gados var attĀ«stĀ«ties melanoma vai Ā•das vĀ«zis. starojums var bojĀ«t Ā•das šĀ«nu kodolu DNS molekulas, kas satur visu Ā«enĀ«tisko informĀ•ciju un nodrošina šĀ«nu normĀ•lu funkciju, atjaunošanos, augšanu un vairošanos. Vienlaikus jāatceras, ka saules starojums mĀ«renĀ•s devĀ•s cilvēĀ«ka organismam ir vajadzĀ«gs. Tas aktivĀ«vielmaiĀ«tas procesus, stimulĀ«imĀ«no sis Ultravioleto staru ietekmĀ« Ā•dĀ• veidojas cilvēĀ«kam nepieciešamais D vitamĀ«ns, kas uzlabo kaulu struktĀ«ru. PĀ«tĀ«jumos apstiprinĀ•ts, ka tad, ja cilvēĀ«ka Ā•da nemaz nesaĀ«tēmtais ultavioĀ«to starojumu, Ā•das audzĀ«ji varbĀ«t neattĀ«stĀ« palielinĀ•s cita veida onkoloĀ«isko saslimšanu risks. Ir slimĀ«bas, kuru Ā•rstĀ«šanĀ• saule var labi palĀ«dzĀ«t, piemĀ«ram, psoriĀ•ze. To, kĀ• konkrĀ«tam cilvēĀ«kam bĀ«tu jāsauĀ¼ojas, kĀ• jāizturas pret saules starojumu, vajadzĀ«tu izvĀ«t individuĀ•li. VislabĀ•k pirms sauĀ¼ošanĀ•s uzsĀ•kšanas konsultĀ«ties ar Ā•rstu – dermatologu, onkologu vai Ā«imenes Ā•rstu. PĀ•rpublicĀ«ts no Austrumu slimnĀ«cas mĀ•jas lapas.