

Beauty Cloud

#27 / 2024 (2)

NE VIENMĒR RUNA IR PAR FIZISKU PRIEKŠROCĪBU...



ALEKSANDRINA TIL
BY YAROSLAV VOROTILOV

ISSN 2592-8147
7,00€



JAUNAIS CEĻVEDIS ĀDAS AIZSARDZĪBAI NO UV

ATTIECĪBAS AR SAULI

IZMAIŅAS UN INOVĀCIJAS

MĒS ZINĀM, KA MĒRENA UZTURĒŠANĀS SAULĒ LABVĒLĪGI IETEKMĒ VESELĪBU, KĀ ARĪ SNIEDZ DAUDZ PRIEKA. TĀPAT ARĪ TO, KA GALVENAIS ĀDAS VĒŽA UN NOVECOŠANAS CĒLONIS IR SAULES IEDARBĪBA. MĒS PAKĻAUJAM SEVI RISKAM SKAISTA ĀDAS TONĀ VĀRDĀ. TĀDĒĻ, AICINU ATRAST PAREIZO LĪDZSVARU KOPĀ PIRMAJĒM UN IESPĒJAMI ĀTRĀK PIELĀGOT JAUNOS IETEIKUMUS ATBILSTOŠI PĀRMAIŅĀM UN INOVĀCIJĀM.

AUTORE: ALMAZA PIRHA

Mūsu attiecības ar sauli nav vienkāršas, tām ir savas īpatnības, ir gan ieguvumi, gan potenciālie riski. Bez šaubām, saule ir gaismas, siltuma, prieka un D vitamīna avots. Taču tās ultravioletais (UV) starojums rada draudus, veicinot priekšlaicīgu ādas novecošanos un pat dažādu ādas vēža veidu attīstību. Lai gan, kādi tur «pat» — ādas vēzis ir visizplatītākais onkoloģijas veids, 80–90% gadījumu ir saistīti tieši ar saules gaismas jeb precīzāk ultravioletā (UV) starojuma iedarbību. Viens smags saules apdegums bērnībā vai pusaudža gados divkārtšo jūsu izredzes vēlāk saslimt ar melanomu. Pat, ja jūsu āda ir tumša un nekad nav sarkana, saule var radīt šūnu bojājumus, kas var izraisīt vēzi. Šeit, protams, «pie atbildības saukt» vajag arī saulēšanas solārijā, kas noved pie ādas vēža attīstības biežāk nekā smēķēšana izraisa plaušu vēzi. Bet šodien par sauli...

NEKAVĒJOTIES MAINĀM SAULES AIZSARDZĪBAS KRĒMU

Fotoaizsardzība ar īpašiem SPF līdzekļiem ir ārkārtīgi populāra profilaktiska stratēģija ādas vēža attīstības riska samazināšanai un veselīgas ādas novecošanās sasniegšanai. Gandrīz katrs ārsts iesaka lietot saules aizsarglīdzekli. Taču ne visi var izskaidrot krēma labvēlīgo iedarbību un kaitejumu, ko iesaka bagātīgi uzklāt uz ādas ik pēc divām stundām.

Ir pierādīts, ka saules aizsarglīdzekļu lietošana ir efektīva, lai samazinātu saslimšanu ar noteiktiem ādas vēža veidiem. Aizsargkrēmi palīdz pasargāt ādu no apdegumiem, no tādām sekām kā pigmentācija un fotobojaģumu veidošanās ādā. Tomēr mēs esam iemācījušies iegādāties

saules aizsarglīdzekļus un pat atceramies tos pareizi, dāsnīgi un bieži lietot. Taču pēdējos gados ideja par moderno SPF līdzekļu izmantošanu ir piedzīvojusi lielu pretestību, ko veicinājuši vairāki šokējoši pētījumi.

Daži pētījumi ir atklājuši kopsakarību starp saules aizsarglīdzekļu ķīmiskajām sastāvdaļām un izmaiņām hormonālajās, nieru un reproduktīvajās funkcijās.

Saules aizsarglīdzekļi sastāv no trim galvenajām sastāvdaļām. Krēma (produkta) pamatā ir bāzes vielas. Tām seko piedevas, konservanti un citas aktīvās sastāvdaļas un visbeidzot saules aizsardzības filtri. Un tieši šie filtri var būt kaitīgi ādai, jo, saules staru iedarbības rezultātā tie sadalās un rada reaktīvas skābekļa vielas, kas izraisa oksidatīvo stresu ādas šūnās, ģenētiskā materiāla bojājumus, priekšlaicīgu novecošanos un uzņēmību pret ādas vēzi. Daudzas bīstamās ķīmiskās vielas šajos «aizsargproduktos» iekļūst bioloģiskajos audos, uzkrājas organismā, izraisot ādas alerģiju, izjaucot hormonālo līdzsvaru, negatīvi ietekmējot reproduktīvo funkciju, tostarp izraisot spermatozoīdu skaita samazināšanos vīriešiem. Tā piemēram, trīs aktīvās saulēšanas aizsarglīdzekļa sastāvdaļas, ko izmanto kā UV filtrus — homosolāts, avobenzons un oksibenzons — ir endokrīnās sistēmas traucējumus veicinošas vielas, kas nozīmē, ka tās palēnina vai traucē vairogdziedzeru, virsnieru dziedzeru un dzimumdziedzeru darbību. Un var izraisīt vēzi.

Lielākie skandāli (un tiesas) norisinājās ASV, kur izmantošanai pieļaujamo un pārbaudīto SPF filtru saraksts nav mainījies daudzus gadus salīdzinājumā ar Eiropu, kur to ir

divreiz vairāk. SPF filtri ASV tiek uzskatīti par bezrecepšu ārstniecības preparātu, kas paredz vēl rūpīgāku uzraudzību. Bet, kā izrādījās gadiem vēlāk, tas negarantē drošību.

Eiropas savienībā ir atļauti 29 SPF filtri. Un, neskatoties uz to, ka saule visiem ir viena, līdzekļa sastāvdaļu noteikumi un prasības ASV, Korejā, Lielbritānijā, Japānā, Ķīnā un Eiropā ir atšķirīgas. Taču sociālajos medijos starp pircēju un pārdevēju nepastāv robežkontroles, un jebkurš saulēšanas aizsarglīdzeklis var kļūt par vīrusu izraisītāju un gluži otrādi — par populārāko un iecienītāko. Taču konkrētā valstī apstiprinātie komponenti ne vienmēr ir piemēroti adekvātai un efektīvai aizsardzībai pret ultravioleto starojumu, tie ir bīstami veselībai un bieži rada domstarpības un pretrunas dermatologu aprindās.

KĀDĒL SPF LĪDZEKĻI IR BĪSTAMI?

Gandrīz jebkura saules aizsarglīdzekļa sastāvā, papildus noteiktiem SPF filtriem, 50–70% ir atrodamas sastāvdaļas, kas piešķir produktam tādas īpašības kā krāsu, smaržu, tekstūru un nosaka uzglabāšanas laiku. Konservanti vai stabilizatori, mīkstinājošie līdzekļi, aromatizētāji, emulgatori un krāsvielas nav droši mūsu veselībai.

Dažas saulēšanas aizsarglīdzekļu sastāvdaļas, kas atrodas iepakojumā, reaģē tieši ar pašu iepakojumu. Un, jo ilgāk tie atrodas šajā iepakojumā, no vasaras līdz vasarai, jo lielāks ir iespējamais risks, kuram mēs varam tikt pakļauti. Piemēram, oktokrīlens pudeles iekšpusē sadalās citā savienojumā, ko sauc par benzofenonu, kas ir zināms kancerogēns, mutagēns un nodara postu endokrīnajai sistēmai. Produktam novecojot, tā koncentrācija strauji pieaug.

Un, loģiski, ka jautājumus rada arī paši UV filtri, pat tie, kas Eiropā ir atļauti izmantošanai kosmētiskajos līdzekļos. Pastāv divi galvenie SPF veidi: ķīmiskie filtri un fiziskie filtri. Pēdējos gados ir radušās bažas par ķīmisko filtru caurlaidību saulēšanas aizsarglīdzekļos, jo to molekulas ir ļoti mazas un uzsūcas ādā, nevis nosēžas uz tās. Taču saskaņā ar ES noteikumiem, ķīmiskais saulēšanas aizsarglīdzeklis ir drošs, ja vien tas atbilst ES noteikumiem...

Un tomēr... PABA un to atvasinājumi izraisa alerģiskas reakcijas un piesārņo vidi. Etilheksiltriāzons (oktiltri-

zons) nav apstiprināts Amerikas Savienotajās Valstīs, jo tas tiek uzskatīts par brīvo radikāli un izdalās saules gaismas ietekmē. Cinnamāti uzsūcas ādā un var pastiprināt citu vielu uzsūkšanos, tie ir ekotoksiski un mūsdienās tiek uzskatīti par vienu no problemātiskākajiem filtriem. Homosalāts ļoti piesārņo vidi un rada endokrīnās sistēmas traucējumus. Oktokrīlēnam ir endokrīnās sistēmas darbības traucējoša iedarbība un tas var izraisīt alerģiju. 4-MBC ir toksisks vairogdziedzerim. Un benzofenoni joprojām tiek plaši izmantoti mūsdienās, lai gan tie ir viens no sliktākajiem pastāvošajiem ķīmiskajiem filtriem.

Pēdējos gados ir parādījušies jauni filtri — fizisko un ķīmisko filtru hibrīds. Tie tika radīti, lai izvairītos no pastāvošo ķīmisko filtru radītajām problēmām. Tie ir lielāki, neieklūst ādā, nav īpaši alerģiski un šobrīd izskatās droši. Pie tiem pieder Tinosorb M un S, isoktrizinols utt. Taču patreiz par tiem ir pieejami maz pētījumu. Un visi tiek uzskatīti par iespējamiem vides piesārņotājiem. Tie ir aizliegti ASV. Šo sarakstu var turpināt bezgalīgi. Vai arī varam pievērst savu uzmanību drošiem SPF produktiem...

KĀ IZVĒLĒTIES PAREIZU SPF LĪDZEKLI?

Par laimi uzvaru gūst tīrs skaistums. Tādēļ mūsdienās arvien vairāk zīmolu izstrādā elegantus un drošus produktus bez spīduma un taukainības pēdām uz ādas, bez lipīgas tekstūras, ņemot vērā progresīvās tehnoloģijas, ar paaugstinātu izturību pret sviedriem un ūdeni, nekaitējot ādas mikrobiomam.

Neorganiskie filtri — minerāli (nosacīti fiziskie) pašlaik tiek uzskatīti par drošiem un ieteicamiem, jo tie netiek absorbēti caur ādu. Tika

konstatēts, ka šie filtri iekļūst Langerhans šūnās, keratinocītos un melanocītos (dzīvā epiderma), tādējādi tie rada mazāku kontaktalerģijas reakciju risku. Divi pazīstamākie neorganiskie (minerālu) filtri ir titāna dioksīds (TiO₂) un cinka oksīds (ZnO). Tiesa, tos saturoši krēmi bieži atstāj uz ādas virsmas baltu un krītainu plēvīti. Tas ir izskaidrojams ar to daļiņu lielo izmēru. Šis fakts arī pamudina radīt jaunus līdzekļu sastāvus ar samazināta izmēra nanodaļiņām. Taču tagad notiek diskusijas par to, vai šīs nanodaļiņas spēj tikt cauri ādas raga slānim, iekļūt dermā un galu galā sistēmiskajā asins cirkulācijā, radot oksidatīvā stresa un šūnu toksitātes risku.

Esiet piesardzīgi ar terminu «uz minerālu bāzes», kas bieži vien nozīmē, ka cinka oksīds un/vai titāna dioksīds ir apvienoti ar ķīmisko saules aizsargkrēmu.

Pēdējo 3–4 gadu laikā ir radīti vairāki interesanti organiskie filtri. Piemēram, BIS (DIETHYLAMINOHYDROXYBENZOYL BENZOYL) ir Eiropas Komisijas Patērētāju drošības zinātniskās komitejas 2021. gadā apstiprināts UV filtrs, kas absorbē redzamo gaismu, nodrošinot lielisku aizsardzību pret pigmentāciju.

Integratīvās pieejas dermatologi izskata plaši izplatīto dabisko sastāvdaļu izmantošanas iespējas. Piemēram, zilaļģes ir fotosintētiskas baktērijas, kas ražo divu veidu saules aizsargpigmentus, kas spēj bloķēt 90% UVA starojuma iekļūšanu šūnās, un tām ir spēcīga radikāļu satveršanas aktivitāte.

Uzmanība tiek pievērsta arī augu izcelsmes produktiem kā potenciālajiem ķīmisko filtru aizstāšanas kandidātiem «zaļajos» saules aizsarglīdzekļos. Zaļās kafijas eļļa ir bagātīgs antioksidantu un polifenolu avots, un, salīdzinot ar citām dabīgām eļļām, tādām kā aveņu, avokado, Brazīlijas riekstu un burkānu eļļu, tai ir visaugstākais SPF — 5. Augstāks SPF — 8 ir tikai kokosriekstu eļļai.

Propolisa polifenoliem piemīt UV absorbējošas, fotoaizsargājošas īpašības, tie spēj novērst fotobojājumus un tiem ir iespējams SPF10 filtrs. Ja titāna dioksīdam pievieno propolisu, SPF vērtība palielinās līdz 50, sniedzot sinerģisku efektu.

Par inovatīvākajiem tiek uzskatīti pētījumi par lingīnu, silimarīnu, jūras antioksidantiem, moringa oleiferu un saulespuķu sēkļu eļļu, par kuru efektivitāti ir pieejami vairāk dati.

Plašāku un detalizētāku noderīgu informāciju varat izlasīt vietnē www.mdpi.com/2076-3417/13/2/712. Pārbaudīt UV filtru — www.cosmeticsinfo.org/ingredient

AR LIELU ATBILDĪBU

Vajadzētu pārstāt ķert no plaukta krēmus, par kuriem jūs neko nezināt. Ja jūsu āda ir ļoti maiga ar noslieci uz dermatītu, tad meklējiet saules aizsarglīdzekļus bez smaržvielām, lai vēl vairāk samazinātu nepatīkamu pārsteigumu iespējamību. Ir svarīgi, lai saulēšanās līdzeklis bloķētu UVA un UVB starus. Īpaši bīstama ir ultravioletā gaisma B diapazonā. UVB izraisa vēzi, bojā DNS un paātrina ādas novecošanos.

Izvēlieties saulēšanās aizsarglīdzekļus atsevišķi ķermenim un sejai. Ņemiet vērā ādas tipu, vecumu: sākot ar saules aizsargkrēmiem taukainai ādai līdz saules aizsargkrēmiem jutīgai ādai, bērniem un zīdaiņiem, grūtniecēm utt.

Izvēlieties produktus, kas ir droši videi. Saulēšanās aizsarglīdzeklis var tikt uzskatīts par ūdensizturīgu, ja uz etiķetes ir skaidri norādīta ūdensizturība. Pretējā gadījumā tas, visticamāk, nomazgāsies vai izsvīdīs.

Pat, ja aktīvās sastāvdaļas ir minerālvielas, pārliecinieties, ka formula nesatur toksiskas sastāvdaļas. Pie sarkanajiem brīdinājuma karogiem var pieskaitīt ftalātus, nātrija laurēta sulfātu, smaržvielas un parabēnus.

Kosmētiku iegādājieties tikai no uzticamiem piegādātājiem un izplatītājiem.

Un, protams, ir svarīgi ne tikai zināt jūsu saulēšanās aizsarglīdzekļa izcelsmi, bet arī atrast tādu formulu, kuru ir patīkami uzklāt uz sejas katru mīļu saulainu dienu.

FOTOAIZSARDZĪBA AR UZTURU

Ir daudz ieteikumu un pārtikas produktu sarakstu, kas kopā vai atsevišķi sola pasargāt ādu no saules arī bez SPF krēmiem. Bet, diemžēl, regulāri izdzerta burkānu sulas glāze nepalīdzēs.

Mēs zinām, ka veselīga āda ir tā, kuru mēs katrs cenšamies padarīt labāku, jo īpaši ar uztura tendencēm un pārtikas produktiem. Daži produkti ir tieši un netieši atbildīgi par ādas veselību. Citi var apdraudēt ādas integritāti. Tā piemēram, tauku uzņemšana ir ādai labvēlīga, savukārt rafinēta cukura lietošana ietekmē citokīnus un autofāgijas marķierus ādā. Mēs daudzkārt esam runājuši par to, kas ir saprātīgs uzturs.

Vissaprātīgākais ādas fotoaizsardzības veids ir ievērot pretiekaisuma uztura plānu. Treknas zivis, rieksti, sēklas, zaļie dārzeņi, skābie augļi, ogas, daudz zaļumu un cukura, apstrādātu pārtikas produktu, ātro ogļhidrātu un alkohola izslēgšana.

ĀDAS UN ZARNU MIKROBIOMS

Cilvēka ādas mikrobioms (mikrobi, sēnītes un baktērijas, kas dzīvo uz ādas) ir dinamiska ekosistēma, kurai ir svarīga loma ādas veselībā. Mikrobioms ir pirmā un galvenā aizsargbarjera, kas uztur ādas veselību un imunitāti. Ir pierādīts, ka saules aizsarglīdzekļos izmantotie UV filtri ir baktericīdi. Tas nozīmē, ka tie bez šķirošanas dezinficē (neitralizē) ādu, tostarp attīra to no ādai svarīgām baktērijām un mikrobiem. Savukārt daudzi savienojumi, ko izmanto saules aizsargemulsijās, negatīvi ietekmē ādas ekosistēmu.

Atcerieties, ka veselīgs mikrobioms pats ražo savienojumus, kas palīdz aizsargāt ādu no UV starojuma. Vienkāršākais, ko mēs varam izdarīt, lai aizsargātu ādas mikrobiomu, ir izslēgt no mūsu ādas kopšanas tās



Dr.med. **KRISTĪNE AZARJANA**,
dermatoloģe

*Man nepatīk SPF krēmi. Tikai tad, ja esmu dienviņu valstī vai sastrēgums-
tundā atklātos saules staros, tad no-
teikti lietoju SPF50+ krēmus ar vieglu
tekstūru. Es nekad nesauļojos, vien-
mēr valkāju cepuri un slēgtas drēbes.
Un, ja es atpūšos pludmalē, tad tikai
zem saulesarga.*

*Ikdienā saulainās dienās es lietoju SPF30
BB krēmus ar toni. Taču atkal — es dievi-
nu cepures un patveros zem tām.
Kas attiecas uz uztura bagātinātājiem,
tad es šobrīd lietoju firmas Solgar
kompleksu matiem, nagiem un ādai.
Un ik pa laikam — beta-karotīnu.*

*Runājot par profesionālu kopšanu, pa-
līdzu savai ādai ar MPM peel mentola
pīlingiem. Veicu Teosyal Redensity*

*1 kursu, lai mitrinātu un padarītu se-
jas, kakla un dekolte ādu gaišāku. Un
joprojām turpinu sapņot, bet līdz šim
neesmu atradusi laiku, par Pollogen
Geneo procedūru — reģenerējošs un
atjaunojošs protokols.*

*Ļoti gribu lastātiem atgādināt, ka rū-
pējoties par savu ādu vasarā, nevaja-
dzētu aizmirst par rokām un dekolte
zonu. Man ir tendence uz pigmentāci-
ju. Un, ja seju var paslēpt zem cepures,
tad rokas nevar. Un, loģiski, ka reāla-
jā dzīvē neviens neuzklās sauļošanās
aizsarglīdzekli ik pēc divām stundām,
pat atrodoties pludmalē.*

*Esmu atklājusi jaunu līdzekli pigmen-
tācijas profilaksei — Meso Xanthin,
pašlaik izeju kursu, akcentējot rokas
un dekolte.*

sastāvdaļas un produktus, kas mūs mulsina. Un apsvērt ideju par pareizu biotiku un biotiku saturošu līdzekļu perorālu un lokālu lietošanu, kas potenciāli var novērst un ārstēt ādas fotonovecošanos, samazinot oksidatīvo stresu, novēršot ārpusšūnu matricas remodelāciju, samazinot iekaisuma reakciju kaskādes.

Šodien ir pieejami pierādījumi par vairāku specifisku probiotisko celmu, tostarp *Bifidobacterium*, *Saccharomyces*, *Enterococcus*, *Bacillus* un *Lactobacillus johnsonii* labvēlīgo iedarbību uz veselību, kas palīdz aizsargāt pret UV bojājumiem un uzlabo ādas imūnās homeostāzes atjaunošanos pēc UV iedarbības.

VITAMĪNI UN UZTURA BAGĀTINĀTĀJI KĀ FOTOAIZSARDZĪBA

A, C vitamīns, D vitamīns, E vitamīns, kurkumīns, hlorela, Omega 3, biotīns, *Polypodium leukotomos*, *Simmondsia chinensis*, *Gamma Oryzanol*, olīvu lapu ekstrakts, spirulīna un astaksantīns — tie visi rada iespējamus efektus ar daudzsoļu labvēlīgu ietekmi uz ādu, it īpaši fotoaizsardzību. To iekļaušana ikdienas uzturā var pozitīvi ietekmēt dažas iekaisīgās ādas slimības un nodrošināt ādai tās pamatspēju — aizsargāt sevi patstāvīgi.

A vitamīna iekļaušana uzlabo ādas elastību, kā arī stimulē dabisko kolagēna šķiedru reģenerācijas un šūnu atjaunošanas procesu. Beta-karotīns ir iesaistīts hiperpigmentācijas mazināšanā, jo tas stimulē melanoģenēzes procesu. L-askorbīnskābe nomāc melanoģenēzi un paātrina brūču dzīšanu. Bet ir svarīgi meklēt C vitamīna atvasinājumu lipofīlās formas, lai palielinātu uzsūkšanos caur epidermu.

D vitamīna uzņemšana (ārīgi vai iekšķīgi) var būt ļoti noderīga jutīgai, kapilārai un nobriedušai, novecojošai ādai. Pat aktīvas saules mēnešos. Kurkumīns, ko izmanto kosmētikā ārīgi lietošanai, mazina iekaisīgus ādas stāvokļus, kā arī veicina pareizu tauku dziedzeru darbību. Tas arī novērš ādas krāsas izmaiņas, paātrina rētu, brūču un apdegumu dzīšanu un nomierina kairinājumus.

GALVENAIS FOTOAIZSARDZĪBAS LĪDZEKLIS

Apģērbs nodrošina ārkārtīgi svarīgu, ja ne pat svarīgāko, fotoaizsardzības veidu, ko var izmērīt ar UV aizsardzības faktora palīdzību. Mūsdienās ir viegli atrast apģērbus zīmoļus, kas īpaši pievērš tam uzmanību. Atcerieties, ka brīvs, krāsains audums ir labākais fotoaizsardzības veids. Lins, «porains» audums, nenodrošina pietiekamu aizsardzību, savukārt kokvilnai un audumiem, kas tiek izmantoti polo kreklos, piemīt lieliski aizsardzības rādītāji. Protams, ka blīvāks pinums samazina gaisa caurlaidību, tāpēc, meklējot maksimālu aizsardzību pret UV, būs jāupurē komforts. Piemēram, džinsa audums bloķē visus UV starus, bet var

nebūt piemērots ikdienas pludmales apģērbam. Cepurei, kuras mala ir platāka par 7,5 cm, degunam nodrošina SPF7, kaklam SPF5, vaigiem SPF3 un zodam SPF2.

Saules iedarbība var izraisīt vairākas acu slimības, kā piemēram, kataraktu, kas ir tiešs saules, īpaši ultravioletā starojuma, iedarbības rezultāts. Saulesbrillēm vajadzētu absorbēt 99% līdz 100% no visa UV spektra. Kontaktlēcas var arī nodrošināt acs lēcas fotoaizsardzību; tomēr tās neaizsargā visu acābolu.

PIERAŠANAS STRATĒGIJA

Ziemējos dzīvojošs cilvēks, kurš ziemu pavadījis telpās, dienu no dienas nepakļaujoties maigajiem saules stariem, uzņemas ļoti lielu risku, ja dodas uz kādu dienviņu valsti pavadīt saulainas brīvdienas un pirmo dienu vairākas stundas pavada zvejas laivā spožā saulē, kas vēl arī atspīd no ūdens. Vai arī vienkārši guļot pludmalē.

Protams, ka neviens nevēlas pavadīt piecu dienu atvaļinājumu viesnīcas numurā, pakāpeniski uzkrājot melanīnu, pirmajā dienā atrodoties saulē piecas minūtes, otrajā dienā desmit minūtes, nākamajā dienā piecpadsmit minūtes utt. Šādos gadījumos atcerieties par uztura atbalstu, cepuri ar platām malām un krāsainu kreklu ar garām piedurknēm, labām saulesbrillēm, laiku ēnā un, iespējams, drošu sauļošanās aizsargkrēmu.

PĒCVĀRDS...

Saulainās dienas mūs īpaši nelutina. Un esam patiesi priecīgi, kad aiz pelēkajiem mākoņiem parādās saule. Gribās gozēties saulītē, gribās vērot dzīvespriecīgos bērnus laukā nevis pie televizora.

Mums neizdosies vienoties ar sauli. Taču mēs jau esam diezgan labi izpētījuši tās spēles noteikumus. Gluži vienkārši jāpārtrauc to ignorēšana. Mūsdienās daudzas valstis ir izstrādājušas un ieviešas standartizētas saules aizsardzības izglītības programmas, kas palīdz paaugstināt saules drošības standartus sev un saviem bērniem.

Skolās, sporta nodarbībās, nometnēs un citās aktivitātēs svaigā gaisā treneri velta laiku, lai atkārtoti uzklātu sauļošanās aizsarglīdzekli. Skolas un sporta klubi maina nodarbību grafikus, lai sporta nodarbības brīvā dabā notiktu drošos laikos — pirms plkst.10.00 vai pēc plkst.16.00. Sporta forma — ērta un slēgta. Deguni zem nāģenēm. Stilīgas saulesbrilles. Ļoti vienkārši, patīkami noteikumi, kurus spēj ievērot ikviens...

Tiek lēsts, ka 25–50% UV iedarbības mēs saņemam bērnībā. Rūpējieties ne tikai par savu godu, bet arī par ādu jau no mazotnes. **BC**