

Бебетата под 6 месеца трябва да бъдат предпазени от непосредственото въздействие на слънцето. Фотозащитни препарати (ФЗП) не трябва да се прилагат при тях.



Деца над 6 месеца трябва да бъдат защитени - чрез одигане с подходящи дрехи, шапки, (ФЗП) и сенки. Времето, което те прекарват на открито трябва да бъде ограничено. Трябва да знаете, че прекомерното слънчево облъчване и честите тежки слънчеви изгаряния в детството (особено ако са съпроводени с появата на мехури) са рисков фактор за развитието на кожен рак в по-късна възраст.

През целия човешки живот кожата е подложена на действието на слънчевите ултравиолетови лъчи. Тя "попълва" всеки епизод, когато поради липса на защита, е получила изгаряне или друго увреждане и "натрупва тези спомени" от ранно детство. В резултат на това кожата преждевременно остарява, става суха и отпусната, появяват се бръчки и петна, а понякога се развиват и злокачествени тумори. Най-добро предпазване от слънчевото увреждане се постига чрез намаляване на престоя на открито и прилагане на фотозащитни средства.

Родителите трябва да бъдат предупреждавани за възможните опасности от изгаряне при излагане на децата на силно слънце. Особено внимание трябва да се отдели на подрастващите, които смятат слънчевия тен за моден и естествено желан.



Издават:

МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО  
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

Как  
да се предпазим от  
слънчеви изгаряния?



НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ДЕЙСТВИЕ  
ПО ОКОЛНА СРЕДА И ЗДРАВЕ

2011

# Как да предпазим децата от слънчеви изгаряния?



Доказано е, че необмисленото излагане на слънце през първите години от живота на детето представлява един от главните рискови фактори за развитието на кожни тумори в зряла възраст, особено при хора, чиято кожа е много чувствителна към въздействието на слънчевата радиация.

Особено важна е фотозащитата за деца-та и юношите, които прекарват на открито много повече време отколкото възрастните. По-голямата част от общото слънчево експониране човек получава преди навършване на 18-годишна възраст, а през следващите години от живота му въздействието на слънцето се разпределя в по-малки периоди. Нежната детска кожа е чувствителна и изисква много внимание и сигурна защита.

Хората със светла кожа, руса, червена или светло кестенява коса и сини, зелени или сиви очи имат по-висок риск за получаване на злокачествени новообразувания на кожата. Също с по-висок риск са хората с лунички или онези, които изгарят преди да почернеят. Преобладава-лите от кожен рак са с по-висок риск от повторно заболяване.

## Основни правила за предпаване от слънчеви изгаряния

- Избягвайте излагането на слънце от 11 ч. преди обед до 3 ч. следобед. Ако детето е навън през тези часове, то трябва да бъде на сянка и да е облечено с дрехи, които да го предпазват добре и шапка с широка периферия.
- Ако детето ви е с много бяла кожа, светли очи, русо или червенокосо, с бенки или лунички, лесно изгаря и трудно почернява, то не трябва да стои на слънце повече от 60 минути.
- Винаги, когато детето излиза навън, използвайте детски крем за предпаване от слънчево изгаряне със слънцезащитен фактор над 30. Втривайте достатъчно количество крем по всички открити части на тялото, поне 30 минути преди излизане. Запомнете, че трябва да прилагате крема на всеки два часа и след всяка морска баня, даже, ако кремът е "водоустойчив". Прилагайте крема и в случай, че времето е облачно.
- Ако детето взима някакви лекарства (например антибиотици), консултирайте се с личния лекар, за да сте сигурни, че те не причиняват кожни реакции при излагане на слънце.

- Не използвайте ултравиолетови лампи през зимата.
- В случай на инцидентни слънчеви изгаряния винаги търсете личния лекар или се обърнете към специалист-дерматолог. Също така, към специалист-дерматолог трябва да се обърнете (независимо от периода на годината), ако забележите, че по тялото на детето започнат да се появяват множество нови бенки (особено такива с асиметрична, неправилна форма и диаметър, по-голям от гуна на молив).
- Приучавайте децата от малки на "Правилото на сянката". Лесен начин за оценка на степента на слънчева експозиция: ако сянката е по-дълга от височината на детето (рано сутрин и късно след обяд), то слънцегреенето не е силно. Когато сянката намалее и изгезне (около обед), детето трябва да се прибере въщици или на сянка.

