

Rizika pobytu na slunci, úpal a úžeh

Rizika slunečního záření

Přímé vystavení slunečnímu záření může mít negativní dopady na pokožku a zdraví celkově. Existují tři hlavní složky slunečního záření: UVA, UVB a UVC, přičemž UVA a UVB jsou pro naše zdraví nejnebezpečnější.

- **UVA záření** – Toto záření proniká hluboko do pokožky a je zodpovědné za stárnutí pleti (vytváří vrásky a pigmentové skvrny). Dlouhodobé vystavení UVA záření zvyšuje riziko vzniku rakoviny kůže.
- **UVB záření** – Toto záření je hlavní příčinou spálení pokožky. Při delším vystavení UVB záření dochází k poškození kožních buněk, což může vést k rakovině kůže, včetně nejnebezpečnějšího melanomu.

Při cestování do slunných destinací je důležité si uvědomit, že **UV záření je nejsilnější mezi 10. a 16. hodinou**, kdy je slunce nejvyšší a jeho paprsky nejintenzivnější. V tuto dobu se vyvarujte vystavení se přímému slunci a vždy používejte ochranné opalovací krémy s dostatečně účinným SPF. Nezapomínejte i na pokrývku hlavy a sluneční brýle.

Rizika spojená s dlouhodobým pobytem na slunci

Dlouhodobý pobyt na slunci, zejména bez ochrany, může mít několik negativních důsledků:

- **Spáleniny** – Toto je jedno z nejběžnějších rizik spojených se slunečním zářením. Sluneční spáleniny jsou nejen bolestivé, ale při výraznějším poškození kůže mohou vést ke vzniku puchýřů s rizikem dehydratace a infekčních komplikací v případě prasknutí puchýře. Dále zvyšují riziko vzniku rakoviny kůže. I jedna silná spálenina v dětství nebo dospívání může zvýšit riziko kožního melanomu v dospělosti.
- **Kožní alergická reakce** – Když se kůže dostane do kontaktu se slunečním zářením, může dojít k abnormální imunitní reakci projevující se alergickou reakcí.
- **Riziko rakoviny kůže** – Dlouhodobé vystavování pokožky UV záření může vést k různým formám rakoviny kůže, včetně melanomu, který je nejnebezpečnější formou rakoviny kůže. Pokud je spálenina opakována nebo je pokožka vystavena slunečnímu záření pravidelně bez ochrany, riziko se výrazně zvyšuje.

- **Předčasné stárnutí pokožky** – Chronické vystavení slunci zrychluje stárnutí pokožky, což vede k vráskám, ztrátě elasticity a tvorbě pigmentových skvrn.
- **Úžeh a úpal** – Při extrémním přehřátí těla, zejména při dlouhém pobytu na slunci nebo v teplém prostředí bez dostatku tekutin či ochlazení, může dojít k úžehu nebo úpalu, které mohou vést k únavě, slabosti, zvracení a dehydrataci. Více viz níže.
- **Dehydratace** – zejména u rizikových skupin (malé děti, senioři, těhotné ženy)
- **Poškození zraku** – UV záření může poškodit i oči a způsobit onemocnění, jako jsou šedý zákal nebo rakovina oka. Přímé sluneční záření může také vést k poškození rohovky (fotokeratitida), což je bolestivý stav podobný popáleninám.

3. Zásady bezpečného pobytu na slunci

Aby byl váš pobyt na slunci bezpečný a zdravý, je důležité dodržovat několik základních zásad ochrany proti slunečnímu záření:

- **Používejte opalovací krém** – Používejte voděodolný opalovací krém s širokým spektrem ochrany (UVA/UVB) a dostatečným faktorem ochrany (SPF). Čím vyšší faktor, tím více záření bude blokováno. Za ideální se považují krémy s SPF 30 pro dospělé a SPF 50 pro děti. Naneste krém alespoň 30 minut před vystavením se slunci a pravidelně obnovujte, zejména po koupání nebo při pocení.
- **Vyhýbejte se přímému slunci, zejména mezi 10. a 16. hodinou** – Během těchto hodin je UV záření nejsilnější, takže je nejlepší zůstat ve stínu nebo v uzavřených prostorech.
- **Noste ochranné oblečení a pokrývku hlavy** – Pokud je to možné, chraňte svou pokožku volnými dlouhými rukávy a kalhotami vyrobených z prodyšných přírodních textilií světlé barvy. Existují také speciální textilie s UV ochranou, které poskytují vysokou úroveň ochrany. Nezapomínejte na pokrývku hlavy, např. široký klobouk.
- **Nezapomeňte na kvalitní sluneční brýle**
- **Dbejte na dostatečný pitný režim** – Pobyt na slunci může rychle vést k dehydrataci. Ujistěte se, že pijete dostatek tekutin, abyste udrželi své tělo hydratované a předešli úpalu. Vyvarujte se alkoholu.
- **Omezte náročné fyzické aktivity**

4. Co dělat v případě obtíží

- Okamžitě se schovejte před sluncem, vyhněte se dalšímu vystavení slunci
- Tělo ochlazujte pozvolna, nikoliv šokově
- Dbejte na dostatečný pitný režim
- V případě spálenin použijte chladivé gely či krémy po opalování, které je možné pro větší úlevu skladovat v ledniče
- V případě bolesti či zvýšené teploty užíjte analgetika a antipyretika z cestovní lékárničky
- V případě postižení velké kožní plochy či přetrvávajících celkových příznaků (slabost, horečka, dehydratace, puchýře) vyhledejte lékařskou pomoc

Úpal a úžeh

Při delším pobytu na slunci může hrozit úpal či úžeh. Snadno se tyto nemoci pletou - znějí podobně, vznikají přehřátím a projevují se podobnými příznaky. Jaký je tedy mezi nimi rozdíl?

Úžeh je způsoben přímým působením slunečního záření na nekrytou pokožku hlavy a vede tak k jejímu přehřátí a podráždění mozkových blan. Projevuje se bolestmi hlavy, nevolností, zvracením, slabostí a zrychleným dýcháním. Člověk je schvácený, obličej je teplý a červený. Nemocný může pociťovat bolest a ztuhlost šíje.

Úpal je stav, který vede k selhání schopnosti regulace vnitřní teploty adochází tak k přehřátí organismu. Nemusí se přitom nutně jednat o efekt slunečního záření, stačí například i delší pobyt v přetopeném, špatně větraném prostoru. V riziku jsou zejména malé děti, senioři a lidé s chronickými nemocemi. Projevuje se podobně jako úžeh, ale s výraznějšími celkovými příznaky a vážnějším průběhem. Po počátečním nadměrném pocení dojde k zarudnutí kůže, vysušení pokožky a k selhání termoregulace. Teplota stoupá až na 40 °C, můžou se rozvinout křeče, někdy i porucha vědomí s orgánovým selháním.

První pomoc spočívá v přemístění postiženého do stínu či chladného, dobře větraného prostoru. Je nutné svléknout přiléhavé oblečení a přiložit studené obklady na celé tělo (při úžehu zejména na hlavu a šíji). Pokud je nemocný schopen polykat, je dobré podávat studené nápoje. Při podezření na úpal či úžeh je vždy vhodné kontaktovat lékaře.