



## SPOROČILO ZA JAVNOST VARNO NA SONCU

Ljubljana, 10. 5. 2024 – Pojavnost rakavih bolezni kože in drugih bolezni zaradi UV-sevanja in visokih temperatur v Sloveniji narašča, zato so strokovnjaki na današnji novinarski konferenci opozorili na **pomen preprečevanja izpostavljenosti soncu**. Dogodek pod sloganom **Varno na soncu** je organiziralo Ministrstvo za zdravje v sodelovanju s Kliničnim inštitutom za medicino, dela, prometa in športa UKC Ljubljana, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Dermatovenerološko kliniko UKC Ljubljana, Očesno kliniko UKC Ljubljana, Onkološkim inštitutom Ljubljana in Zvezo slovenskih društev za boj proti raku. Predstavljeni so bili izsledki raziskav o **škodljivih posledicah sončnega UV-sevanja**, pomen **zgodnjega odkrivanja** kožnega raka ter **ukrepi za preprečevanje izpostavljenosti UV-sevanju** pri prostočasnih aktivnostih in delu na prostem. Dolgotrajna izpostavljenost UV-sevanju lahko vodi **v resna obolenja, nenazadnje tudi v smrt zaradi kožnega raka ali toplotne obremenitve**. Po podatkih Mednarodne organizacije dela in Svetovne zdravstvene organizacije je **skoraj vsaka tretja smrt zaradi kožnega raka posledica izpostavljenosti UV-sevanju**. Zato se moramo pred soncem ustrezno zaščititi.

**Vesna Marinko, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje Ministrstva za zdravje**, je v uvodnem nagovoru poudarila pomen osveščanja javnosti o posledicah izpostavljenosti soncu in zaščitnih ukrepih, ki bi morali postati del vsakdana čim večjega števila ljudi, da bi lahko zmanjšali breme kožnega raka ter drugih bolezni in poškodb, ki lahko nastanejo zaradi pretiranega izpostavljanja sončnim žarkom in vročini. *»Današnji dogodek posvečamo seznanjanju, opolnomočenju in spodbujanju k spremembi prepričanj, stališč in vedenj, s katerimi lahko preprečimo raka kože. Celo Evropski kodeks proti raku, ki govori o dejavnih, ki so povezani z nastankom raka, in kaj je mogoče ukreniti, da bi zmanjšali tveganja za te bolezni, kar dvakrat omenja izpostavljanje in zaščito pred sončnimi žarki. Tega moramo še bolj približati mladim, ljudem v zrelih letih in starejšim. Življenje v skladu z 12 nasveti proti raku naj postane vsakdan čim večjega števila ljudi«,* je povedala Marinko.

Po podatkih Mednarodne agencije za raziskovanje raka se Slovenija uvršča med države, kjer je delež kožnega melanoma, povezanega z UV-sevanjem, okoli 90-odstoten. Glede na pojavnost kožnega melanoma je Slovenija na 8. mestu med državami Evropske unije. V Sloveniji za kožnim nemelanomskim rakom letno zbolijo okoli 3.000 ljudi, z invazivno obliko kožnega melanoma pa skoraj 700. Kot je poudarila **doc. dr. Barbara Perić** iz Onkološkega inštituta, pa je sončenje še posebej tvegano za otroke. *»Velika izpostavljenost soncu do 10. leta starosti skoraj podvoji tveganje za kožnega raka kasneje v življenju,«* je opozorila.

Program Varno s soncem, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) v sodelovanju z Združenjem slovenskih dermatovenerologov in Društvom za boj proti raku Celje, je usmerjen k seznanjanju predšolskih otrok in šolarjev o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih zanje. Število vključenih vrtcev in šol skozi leta vztrajno narašča, doslej je v programu sodelovalo skoraj 800.000 otrok. Kot je pojasnila vodja programa **prim. mag. Simona Uršič**, je vizija programa, da bi ga izvajali v vseh vrtcih in osnovnih šolah ter da bi izvajanje zaščite pred UV-sevanjem usvojili in v vsakodnevno življenje prenesli vsi udeleženci. Program se letos pilotno širi tudi v srednje šole. Raziskava o odnosu srednješolcev do zagorelosti, sončenja in uporabe solarijev, ki jo je NIJZ opravil v šolskem letu 2022/2023, je namreč pokazala, da so dijaki slabo seznanjeni z možnimi škodljivimi učinki UV-sevanja na zdravje in se jih pred soncem zaščitijo le majhen delež.

**Prim. doc. dr. Tanja Planinšek Ručigaj**, predstojnica Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana je poudarila, da lahko tveganje za nastanek kožnega melanoma in drugih vrst kožnega raka znižamo ob upoštevanju pravil varne izpostavljenosti UV-sevanju, pri čemer je pomembno, da se izogibamo soncu v času med 10. in 16. uro, spremljamo UV-indeks, se zaščitimo z oblačili, pokrivali, sončnimi očali, nanašanjem pripravkov za zaščito pred soncem z zaščitnim faktorjem 50 (ne pa manj kot 30) vsaki 2





uri na izpostavljeno kožo ter popolno opustitvijo uporabe solarijev. »Eden izmed preventivnih ukrepov je tudi zgodnje odkrivanje kožnih sprememb, zato je potrebno samopregledovanje kožnih znamenj preko načina ABCDE ter tudi redni dermatološki pregledi kože, kar je še posebej pomembno pri ljudeh z večjim tveganjem za kožni melanom, to so predvsem svetlolasi in pegasti rdečelasci,« je še dodala doc. dr. Planinšek Ručigaj. Znanje Slovencev o dejavnih tveganja za nastanek kožnega raka je pomanjkljivo, predvsem pa je slabše v primerjavi med leti 2011 in 2019. »Ugotovili smo, da so ljudje leta 2011 bolje prepoznavali dejavnike tveganja v primerjavi z letom 2019 – UV-sevanje so leta 2011 kot tvegano prepoznali v 88,3 %, leta 2019 samo v 65,3 %.«

Stališče Svetovne zdravstvene organizacije je, da so majhne količine UV-sevanja koristne za zdravje in imajo bistveno vlogo pri nastajanju vitamina D, vendar za vzdrževanje ustrezne ravni vitamina D v telesu v poletnem času zadostuje že od 5 do 15 minut izpostavljanja soncu na sicer že izpostavljenih delih telesa (obraz, dlani, roke) od dva- do trikrat tedensko.

UV-sevanje povzroča tudi akutne in kronične okvare oči, med prve spada snežna slepota, med slednje pa prezgodnji nastanek sive mrežnice, degenerativne spremembe na roženici in veznici, 5-10 % kožnih rakov se pojavi na vekah. Ukrepe, ki jih je treba dodatno upoštevati pri izpostavljenosti soncu, če želimo ustrezno zaščititi tudi oči, je izpostavila oftalmologinja **Ana Gornik** z Očesne klinike UKC Ljubljana: »UV-indeks je za oko zavajajoč, saj se tudi brez neposrednih sončnih žarkov UV-sevanje odbija od površin, kar pa vpliva na večjo izpostavljenost oči. Zato se je treba zaščititi s pokrivali in s sončnimi očali, izjema so le otroci do 10. leta starosti, kjer je uporaba sončnih očal priporočljiva le v ekstremnih svetlobnih pogojih, kot so visoka nadmorska višina in ob vodi.«

Zaščitite pa ne smemo pozabiti tudi v delovnem okolju, kjer se delo pretežno odvija na prostem tudi v poletnih mesecih. Predstojnica Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa UKC Ljubljana **prof. dr. Metoda Dodič Fikfak** je zato opozorila: »Delodajalec mora poskrbeti za ustrezno organizacijo dela in opremo delovišča, zagotoviti zaščitna oblačila in opremo ter izobraževati delavce na področju varnega dela na soncu.« Po njenih besedah lahko delodajalci izvajajo ukrepe, kot so zgodnejši začetek dela, deljen delavnik, opravljanje težjih nalog zgodaj zjutraj, omogočanje dela v senci ter uvedba več pogostejših odmorov v senci z zagotovljeno svežo vodo. »Zaradi dolgotrajnega dela na soncu pri visokih temperaturah namreč lahko pride do dehidracije, zmanjša se delovna zmožnost, pade koncentracija pri delu, poveča se utrujenost in izčrpanost, začnejo se pojavljati napake, kar pa vodi v nezgode pri delu«, je še opozorila.

Na koncu je svojo zgodbo pacientke predstavila **Anja Matušin**: »Pred svojo boleznijo se nisem popolnoma zavedala resnosti in posledic kožnega melanoma, osebna izkušnja pa me je globoko pretresla in mi odprla oči, zato sem se odločila, da kot ambasadorica širim informacije o pomembnosti preventive, opozarjam na nevarnost sončnih žarkov in delim svojo zgodbo.« Kot je povedala, v pogovorih z ljudmi ugotavlja, da se še vedno ne zavedajo dovolj nevarnosti sonca, a so pripravljeni nekaj pozornosti posvetiti pregledovanju kože. S svojo zgodbo želi k preventivi spodbuditi čim več ljudi.

Novinarska konferenca se je zaključila s sporočilom, da je treba okrepiti programe osveščanja in izobraževanja o negativnih posledicah sončnega sevanja in visokih temperatur na zdravje ter o zaščitnih ukrepih, s katerimi bi zmanjšali ali celo preprečili tveganje za nastanek rakavih bolezni kože in oči ter drugih bolezni in poškodb zaradi izpostavljenosti soncu.

## Dodatne informacije:

[Brema raka v Sloveniji](#)

[12 priporočil Evropskega kodeksa proti raku](#)

[Program Varno s soncem](#)

[Kako se zaščitimo pred UV-sevanjem](#)

[UV in zdravje v opisih in slikah](#)

[Nasveti za delodajalce z ukrepi za varno delo](#)

