



# Dijete i sunce

Umjereno izlaganje suncu je korisno za čovjekov organizam, dakle, i za njegovo dijete. Ipak, ima bitnih razlika. Koža djeteta je mnogo osjetljivija od kože odraslog čovjeka na ultravioletne zrake (UV) sunčevog spektra, sa snažnim fiziološkim i kemijskim djelovanjem na nju. Sunčanje djeteta traži veliki oprez roditelja.

Gotovo da je pravilo: što manje dijete, to i manje sunca na njegovom tijelu. Dojenče ne treba uopće direktno izlagati suncu. Kada je sunčan dan treba ga zaštititi šeširićem na glavi, lahkom odjećom na tijelu, suncobranom ako je u kolicima, boravkom na vazduhu, ali u dubokoj hladovini drveća...

Odraslija djeca moraju imati šorc i majicu, naročito ako su na moru i pješčanoj plaži. Pijesak reflektira (odbija) sunčeve zrake i pojačava njihov intenzitet i škodljivost. Ni voda ne zaustavlja prodor njegovih UV zraka, pa je zabluda misliti da biti u vodi znači i biti zaštićen. Mislite na to da veća izloženost suncu u djetinjstvu povećava rizik Vašeg djeteta da dobije karcinom kože (maligni melanom) kada odraste. Treba spriječiti crvenilo i izbjeći opekotine od sunca. Postupno i blago tamnjenje kože je poželjno. Sa tamnom kožom dijete lakše podnosi sunčanje. Stoga ga treba mazati debelim slojem kreme za sunčanje, sa promišljeno izabranim zaštitnim faktorom, označenim na kremi.

Šta ako se djetetu, nesmotreno, dogodi preplanulost i opekotine od sunca? Najurgentnije je olašati mu bol kojeg trpi. Tu pomažu obloge od hladne vode. Dobro ublažavaju bol. Na povrijeđena mjesta na koži treba pažljivo nanijeti preparate koji se koriste u tu svrhu, a djeci su namjenjena u obliku želatina i losiona. Hlade i zacjeljuju opekotine, a ubrzavaju oporavak djeteta. Nošenje mehke i lahke odjeće preko zaštićenih rana je obavezno dok traje terapija. No, poželjno je i dalje. Naravno, oblačenje se obavlja vrlo pažljivo da se rane ne povrijede i da se dijete poštedi novog bola.

# Pantegal



**Krema za liječenje dermatitisa, povreda tkiva i opekotina**



Ako želite saznati nešto više  
o ovoj ili o drugim važnim temama za Vaše zdravlje i život,  
obratite se apotekarima u našim apotekama  
ili

Službi za stručno-informativne poslove i razvoj,  
Sarajevo, Čekaluša 38, tel.: +387 33 45 55 51 i 20 79 66