

## Koža i sunce

### Opekotine od sunca

Uživanje koje osećate provodeći slobodno vreme na otvorenom, pod suncem, plaća vaša koža. Početkom 20. veka rak kože je bio, skoro, nepoznata bolest, a u poslednje vreme broj obolelih rapidno i zabrinjavajuće raste. Svi vi, koji se često i dugo sunčate morali bi češće da kontrolišete "majčine belege" - mladeže.

### Uputstva za borbu protiv raka kože

- Čovekova koža pamti svaku opekotinu od sunca. Sa svakom opektotinom od sunca raste verovatnoća oboljevanja od raka kože.
- Skrivate kožu od sunčevih zraka - posebno izložene delove (nos i uši).
- Koristite pomade i kreme za sunčanje sa zaštitnim faktorom
- Zapamtite, planine su "bliže suncu". Na njima ste izloženiji svim opasnostima ultraljubičastog zracenja.

### Snežno slepilo

Na snegu i u magli (refleksija i difuzija) ultraljubičasti zraci su najjači i najopasniji. Snežnog slepila postajete svesni vrlo kasno - kad ste slepi. Snežno slepilo je krajnje neprijatno i bolno, iako prolazno i bez trajnih posledica. Ipak, sasvim je dovoljno da planirano uživanje pretvori u moru, i to kako vama tako i onima koji su sa vama. Koristite naočare za sunce sa bocnom zaštitom jer one su 100% zaštita od UV zraka, iako su i obične naočari za sunce mnogo bolje nego ništa. Zapamtite, to što do sada niste imali snežno slepilo uopšte ne znači da ste imuni na njega, te da vam se sledeći put neće desiti.