

SUNCE I KOŽA – ZNANJEM PROTIV OPEKLINA I MELANOMA

🔥 Zabrinjavajuće informacije

- **47% učenika** zadobilo je opekotine od sunca **tri ili više puta**.
- **54,65% učenika** rijetko ili **nikada ne pregledava svoju kožu i madeže**.
- **81,5% učenika nije bilo kod liječnika** na pregledu madeža u posljednjih godinu dana.
- **40,9% ponekad, 25,8% često, a 9,1% uvijek se izlaže suncu kako bi potamnili/preplanuli.**



☀️ Korištenje kreme za sunčanje (% učenika):

Navika	U svakodnevnom životu	Kod odlaska na kupanje
Uvijek	16,7%	40,9%
Često	18,2%	25,8%
Ponekad	33,3%	18,2%
Rijetko	21,2%	12,1%
Nikad	10,6%	3,0%



💡 **VAŽNO:** SPF 15 štiti od **93% UVB zraka**, SPF 30 od **97%**, a SPF 50 od **98%**.

Zaštita traje 1–2 sata, pa je **nužno redovito ponovno nanošenje!**
(Knezović i sur., 2021)

🧐 Što je fotoprotekcija?

Fotoprotekcija uključuje:

- **Izbjegavanje sunca između 10 i 16 sati**
- **Nošenje zaštitne odjeće, kape, naočala**
- **Redovito nanošenje krema sa SPF-om**



➡️ **Cilj: spriječiti starenje kože i pojavu raka kože.**

Fitzpatrickova klasifikacija tipova kože

89,4% učenika nije upoznato s ovom klasifikacijom.

The Fitzpatrick Scale

					
TYPE I	TYPE II	TYPE III	TYPE IV	TYPE V	TYPE VI
Light, pale white	White, fair	Medium, white to olive	Olive, moderate brown	Brown, dark brown	Black, very dark brown to black
Always burns, never tans	Usually burns, tans with difficulty	Sometimes mild burn, gradually tans to olive	Rarely burns, tans with ease to a moderate brown	Very rarely burns, tans very easily	Never burns, tans very easily, deeply pigmented

 <https://perfectimage.com/blogs/skincare/fitzpatrick-scale>

Tipovi kože I – VI određuju osjetljivost na UV zračenje:

 Tipovi I i II (svjetlije kože) su **najpodložniji oštećenjima i raku kože**.

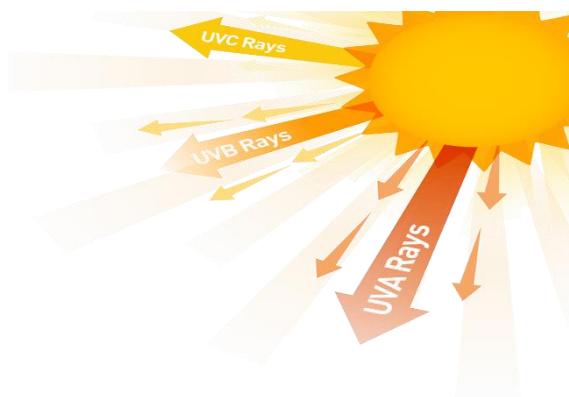
Koliko znamo o UV zračenju?

Koje zračenje uzrokuje opekline i rak kože?

 UVB – točno odgovorilo samo 28,8% učenika

Koje zračenje prodire dublje i uzrokuje pigmentaciju?

 UVA – točno odgovorilo samo 33,3% učenika



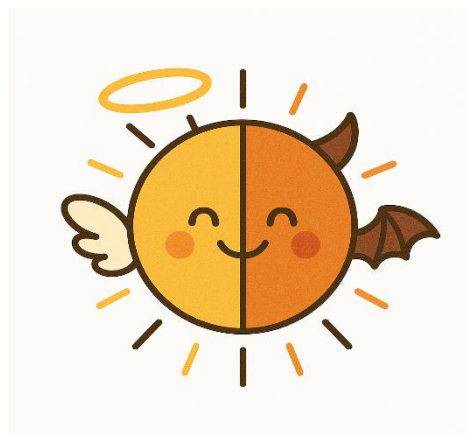
 Skoro ¾ učenika nije znalo ispravno razlikovati UV zrake.

Sunce – prijatelj ili neprijatelj?

 Sunce pozitivno utječe na zdravlje, ali samo uz odgovorno izlaganje sunčevim zrakama.

 Pretjerano izlaganje može dovesti do:

- Imunosupresije
- Ubrzanog starenja kože
- Pojave tumora kože



Melanom – zabrinjavajući trend rasta

U Hrvatskoj (2018):

- **501** novooboljeli muškarac, **425** novooboljelih žena

 **Incidencija raste 3,5% godišnje**

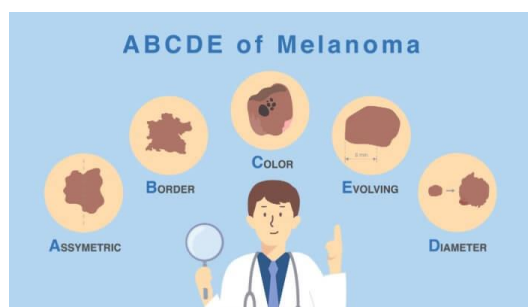


[HZJZ: Koža pamti sve – zaštitite je](#)



SAMOPREGLED MADEŽA – pravilo ABCDE

- **A (Asymmetry)** – asimetričan, nepravilni oblik
- **B (Border)** – nejednoliki, isprekidani rubovi
- **C (Color)** – nejednolika boja
- **D (Diameter)** – promjer veći od 6 mm
- **E (Evolution)** – promjene u veličini, boji, obliku ili uzdignutosti



 <https://www.skisurgerycenter.net/blog/do-you-know-the-abc-des-of-melanoma>

 **Ako primijetite sumnjivi madež ili njegovu nedavnu promjenu, ne odgađajte liječnički pregled.**

 **Znanje spašava kožu**  **Informiranost = prevencija**

 **Samo 30,3% učenika** svoje znanje o utjecaju sunca na kožu i zdravlje ocijenilo je odličnim ili vrlo dobrim.

 **83,3% učenika smatra** da su edukacije o ovoj temi **potrebne i korisne**.



U 2. polugodištu školske godine 2024./2025., proveden je projekt „Sunce i koža“ u kojem su sudjelovali učenici 1.b, 4.b, 4.c, 4.d i 4.e razreda. Voditelj i koordinatorski projekta – Kristina Matijević, sudjelovanje i doprinos realizaciji rezultata projekta - Ivana Šupuković, Marina Ljubek, Ivona Palić, Ivana Kasun Škoro, Marina Mehkek, Nina Bionda