

Kuidas kaitsta end päikese eest?

Eesti patsiendijuhend

PJ-D/79.1-2025

Päikesekiirgus sisaldab nähtamatut ultraviolettkiirgust (UV-kiirgust), mis jaguneb lainepikkuse alusel kolme põhikategooriasse: UVA-, UVB- ja UVC-kiirgus. Neist maapinnale jõuavad vaid esimesed kaks. UVA-kiirgus põhjustab naha vananemist ja UVB-kiirgus päikesepõletust, mis pikemas perspektiivis võivad põhjustada nahavähki. Nahavähk on Eestis esinemissageduselt teine vähipaige mõlema soo puhul, maa-ilmal on selle esinemissagedus viimase paari aastakümnega tunduvalt suurenenud. Suurenemist seostatakse põhiliselt sellega, et kantakse vähem keha katvaid riideid, viibitakse palju väljas, üritatakse olla rohkem päikese käes ning hinnatakse päevitamist.

Päikese käes olemine ükskõik mis moel kahjustab nahka mingil määral – mida nooremas eas kokkupuude on, seda pikema aja vältel kahjustus summeerub. Sage-
dad päikesepõletused, eriti lapse- ja noorukieas, on seotud nahavähi riski märgatava
III

1

PIIRA KESKPÄEVASE PÄIKESE KÄES VIIBIMIST



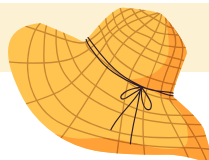
Päikesekaitsevahendid on ette nähtud selleks, et vältida otsest tugevat päikese-kiirgust. Päikese käes olemise aega ei tohi pikendada seetõttu, et kasutatakse päikesekaitsevahendeid, sest nii kõrvaldatakse kogu nendest saadud nahavähi-vastane kaitse. Kaitsevahendi SPF tähistab päikesekaitsefaktorit ning number SPF-i järel näitab võimet kaitsta nahka UV-kiirguse eest. Näiteks kui ilma päikesekreemita päikese käes olles tekib põletus 10 minuti pärast, siis SPF 30 päikesekreemi kasuta-mine pikendaks seda aega 300 minutini (10 minutit × 30 SPF).

Väldi otsese päikese käes viibimist kella 11–15, kui kiirgus on intensiivsem.

2

KATA END

Õues viibides kannal sobivaid pikki riideid ja äärega mütsi, mis varjab näole ja kaelale langevat päikesekiirgust. Naha katmisega peaksid arvestama ka inimesed, kes töötavad päeval ajal väga eredas keskkonnas, näiteks merel või maja katusel.



3

KASUTA PÄIKESEKREEMI

Vali kreem, mis on vähemalt SPF 30 ja pakub kaitset nii UVA- kui ka UVB-kiirte eest. Päikesekreemi tuleb nahale määrida paksu kihina vähemalt 30 minutit enne päikese kätte minekut, et see saaks imenduda ja toimima hakata. Kanna kreemi kõigile päikese käes olevatele nahapiirkondadele, sealhulgas näole, kõrvadele, kaelale, kätele ja jalgadele. Ära unusta huuli – kasuta SPF-huulepalsamit. Kanna kreemi uuesti peale iga kahe tunni järel, samuti pärast ujumist, rätikuga kuivatamist või higistamist.

Päikesekiirgus võib peegeldavas keskkonnas olla nahale kahjustav ka siis, kui väljas ei ole väga palav, näiteks mägedes või merel, kus päikesekiired peegeldavad veel või lumelt suures hulgas tagasi. Oluline on ka sellises keskkonnas avatud nahapiirkonnad päikesekaitsevahendiga katta.

Turul on palju eri vormis päikesekaitset andvaid tooteid – vedelikke, kreeme, spreisid, puudreid jne. Tähtis on kõigi puhul jälgida SPF-i numbrit ning vaadata, et toodet jõuaks nahale piisavas (tootel märgitud) koguses, vastasel juhul ei ole kaitse päikesekiirguse eest tagatud.

4

KAITSE LAPSI

Beebide ja väikelaste nahk on päikese suhtes õrnem ja tundlikum, seepärast tuleks lastel vältida keskpäeval päikese käes viibimist. Lastel tuleb kasutada nende naha jaoks mõeldud päikesekreeme pakendil toodud juhiste järgi, et tagada parim võimalik kaitse.

Alla kuue kuu vanustel lastel ei ole soovitatav päikesekreemi kasutada. Nende kaitsmiseks päikese eest sobivad pikad õhukesed riided ja äärega müts ning varjus püsimine.

5

KONTROLLI UV INDEKSIT

UV-indeksiga väljendatakse päikese ultraviolettkiirguse intensiivsust konkreetses kohas konkreetsel päeval ja see aitab hinnata päikese-kiirgusest tingitud ohte nahale. UV-indeks 1–2 on nahale väga väikse riskiga, 3–7 vajab juba naha kaitset ning rohkem kui 8 puhul on tugev soovitus päikesekiirgust vältida. Kontrolli indeksit usaldusväärsest allikast (nt <https://www.ilmateenistus.ee/ilm/ilmavaatlused/uv-indeks/>).

Trükise on rahastanud Tervisekassa. Tasuta jagamiseks.
www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee, info@tervisekassa.ee

