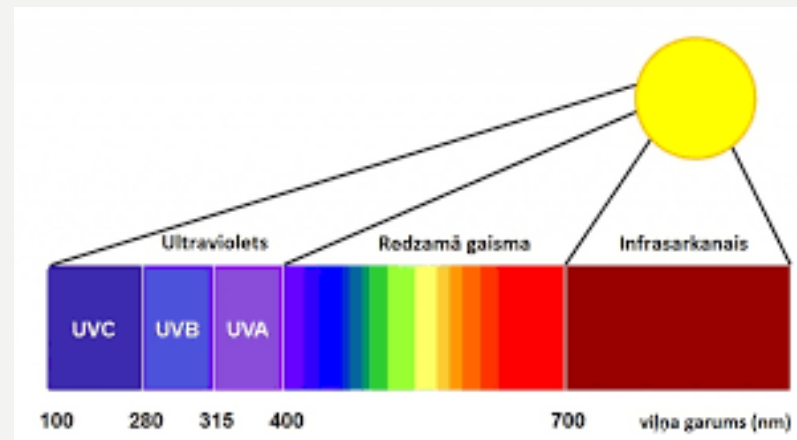


**SAUĻOŠANĀS
,
IETEKME UZ
VESELĪBU**

**VABOLES VIDUSSKOLAS
KOMANDA**

ULTRAVIOLETAIS STAROJUMS

- **UVA** – pilnībā sasniedz zemes virsmu, iespiežas ādā visdziļāk, bojājot ādas vidējo slāni, veicinot ādas novecošanos un grumbu veidošanos.
- **UVB** – zemes virsmu sasniedz neliela daļa starojuma, tas tiek absorbēts ādas virsējā slānī, radot ādas apsārtumu un ir svarīgs D vitamīna veidošanās procesā.
- **UVC** – gandrīz visu starojumu aiztur ozons, zemes virsmu tas nerasniedz.



UV STAROJUMA INTENSITĀTE

UVI – ultravioletās radiācijas intensitāte, norāda, kāds starojuma daudzums sasniedz zemes virsmu.

- **0-2 (zems)** – piesardzības pasākumi nav nepieciešami.
- **3-5 (vidējs)** - ieteicams uzturēties ēnā, lietot aizsargkrēmu ar indeksu, kas atbilst dubultam UVI skaitlim.
- **6-7 (augsts)** - ieteicams uzturēties ēnā, lietot cepuri, saulesbrilles, lietot aizsargkrēmu ar indeksu, kas atbilst dubultam UVI skaitlim.
- **8-11+ (ļoti augsts)** – labāk uzturēties telpās vai vismaz ēnā vai lietot aizsarglīdzekļus.



SAULES IETEKME UZ ORGANISMU

Labvēlīgā ietekme – veicina D vitamīna veidošanos organismā, kas nodrošina skeleta attīstību, stiprina imunitāti.

Nelabvēlīgā ietekme:

- Apdeguma veidošanās
- Katarakta
- Ādas bojājumu veidošanās
- Ādas audzēju attīstība



IZPLATĪTĀKIE ĀDAS VĒŽA VEIDI

- **Melanoma** – visbīstamākā ādas vēža forma, attīstās no šūnām, kurās veidojas pigments melanīns.



- **Bazālo šūnu vēzis** – visbiežāk rodas uz saulei visvairāk pakļautajām ķermeņa daļām.



- **Plakanšūnu vēzis (karcioma)** – parasti parādās kā sārts, iekaisis ādas plankums, kas klāts ar zvīņām.



UZMANĪBU!

- Sauļoties nedrīkst cilvēki, kuriem bijusi onkoloģiska saslimšana, jo īpaši ādas vēzis!
- Cilvēkiem ar lielu dzimumzīmju skaitu jābūt piesardzīgiem, pievēršot uzmanību tām dzimumzīmēm, kas parādījušas nesen!
- Sauļoties nav ieteicams grūtniecēm un cilvēkiem ar sirds-asinsvadu sistēmas slimībām, kā arī cilvēkiem antibiotiku lietošanas laikā!
- Atceries, ka ūdens virsma UV starojumu dubulto, jo atstaroņas no ūdens virsmas!



SOLĀRIJS

Solārijos izmantotā mākslīgā starojuma intensitāte vairākkārt pārsniedz saules starojuma intensitāti, tāpēc tā radītais starojums rada nopietnu risku veselībai.

Starptautiskais vēža pētniecības centrs UV starojumu ir atzinis par I kategorijas kancerogēnu.

Vadošie pasaules un Latvijas dermatologi neiesaka apmeklēt solāriju, īpaši bērniem.



APTAUJA

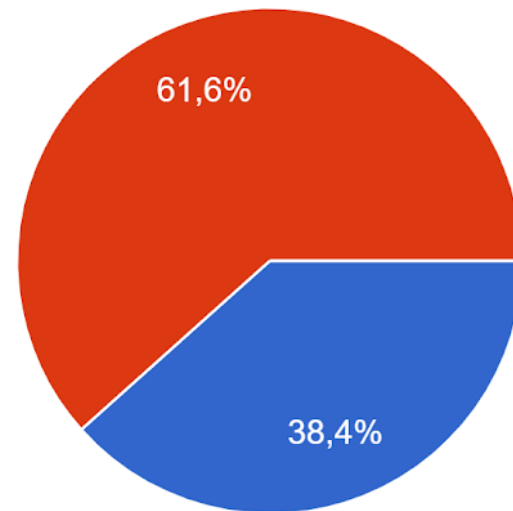
Aptauja tika veikta

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSce7HEHyVAahnUALLwcuxgCmt8Ptnr7gpIVq5Gd963Z4waFpw/viewform?usp=sf_link



*AICINĀJUMAM PIEDALĪTIES APTAUJĀ ATSAUCĀS 99
RESPONDENTI, NO KURIEM 61,6% IR SIEVIETES,
BET 38,4% IR VĪRIEŠI.*

Dzimums
99 atbildes

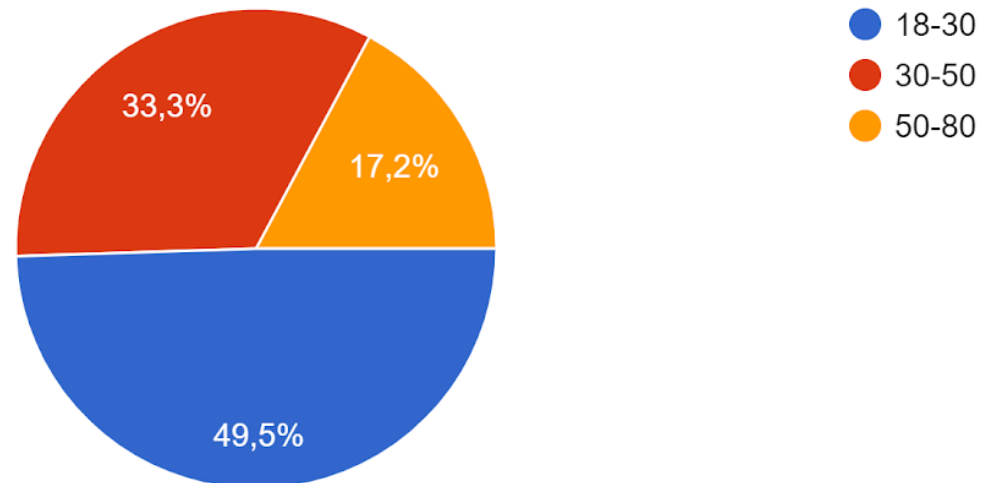


● vīrieti
● sieviete

*TIKA APTAUJĀTI RESPONDENTI VECUMĀ NO 18 LĪDZ 80 GADIEM.
LIELĀKĀ DAĻA RESPONDENTU IR VECUMA GRUPĀ NO 18 LĪDZ 30
GADIEM – 49,5%,
33,3% IR VECUMĀ NO 30 LĪDZ 50 GADIEM UN
17,2% RESPONDENTU IR VECUMA GRUPĀ NO 50 LĪDZ 80 GADIEM*

Vecums

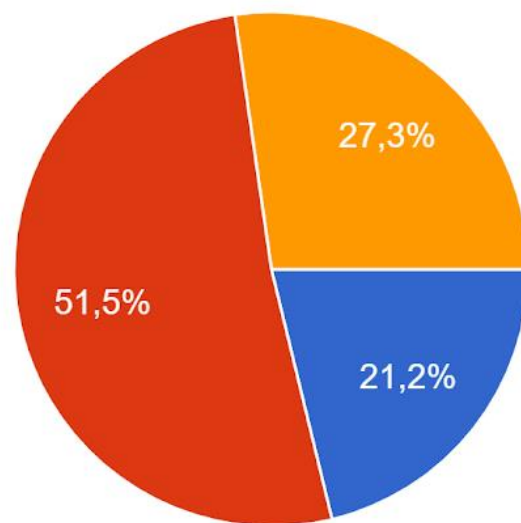
99 atbildes



*UZ JAUTĀJUMU, VAI TEV PATĪK SAUĻOTIES,
LIELĀKĀ DAĻA JEB 51,5% ATBILD APŠTIPRINOŠI, BET ATZĪMĒ, KA
SAUĻOJAS RETI,
21,2% RESPONDENTU ATBILD, KA SAUĻOJAS BIEŽI,
BET 27,3% APTAUJĀTO NORĀDA, KA NEPATĪK SAUĻOTIES*

Vai Tev patīk sauļoties?

99 atbildes

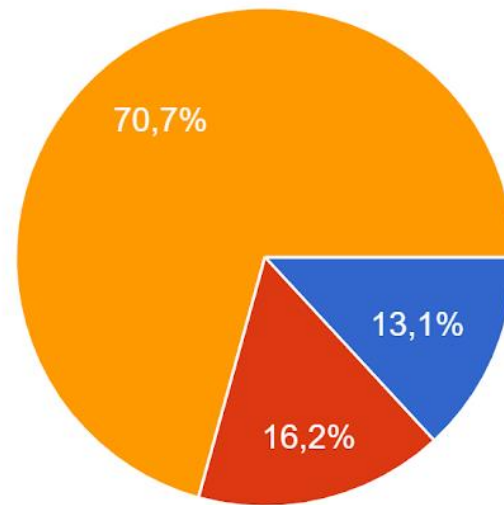


- jā, sauļojos bieži
- jā, bet sauļojos reti
- nē, nepatīk sauļoties

LIELĀKĀ DAĻA RESPONDENTU JEB 70,7% DOMĀ, KA SAUĻOŠANĀS IETEKMĒ VESELĪBU GAN LABVĒLĪGI, GAN NELABVĒLĪGI, KAS ATBILST ĪSTENĪBAI, 16,2% UZSKATA, KA SAUĻOŠANĀS IR TIKAI NELABVĒLĪGA IETEKME, BET 13,1% RESPONDENTU DOMĀ, KA SAUĻOŠANĀS IETEKME IR TIKAI LABVĒLĪGA

Kā sauļošanās ietekmē veselību?

99 atbildes

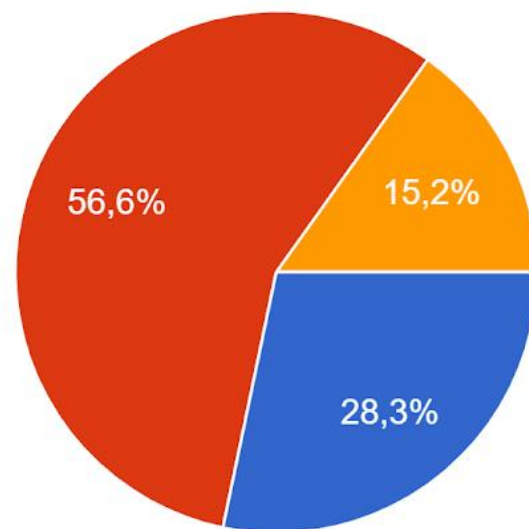


- labvēlīgi
- nelabvēlīgi
- gan labvēlīgi, gan nelabvēlīgi

56,6% RESPONDENTU IR KAUT KO DZIRDĒJUŠI PAR UV STAROJUMU, BET 28,3% APTAUJĀTO IR INFORMĒTI PAR VISIEM UV STAROJUMA VEIDIEM, SAVUKĀRT 15,2% ATZĪMĒ, KA NEZINA NEKO PAR UV STAROJUMU UN TĀ IETEKMI.

Vai esi informēta par UV starojuma veidiem un to ietekmi?

99 atbildes

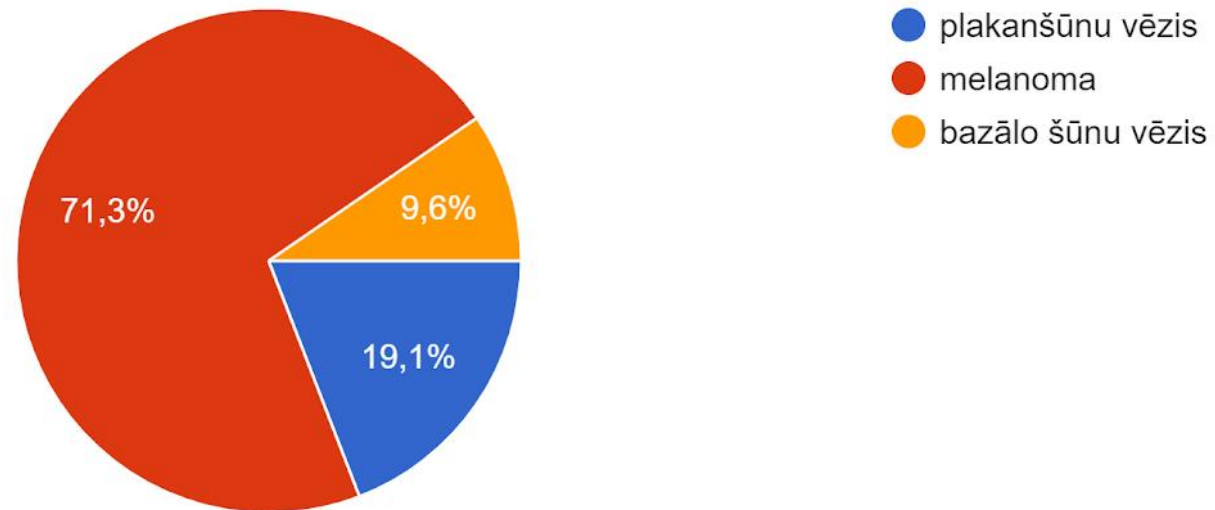


- jā, zinu par visiem starojuma veidiem
- jā, esmu kaut ko dzirdējis, lasījis
- nē, nezinu

*VISLIELĀKAIS RESPONDENTU SKAITS JEB 71,3% IR INFORMĒTI PAR MELANOMU,
19,1% ATBILD, KA IR DZIRDĒJUŠI PAR PLAKANŠŪNU ĀDAS VĒZI,
BET VISMAZĀKAIS RESPONDENTU SKAITS JEB 9,6% ATZĪMĒ, KA IR
INFORMĒTI PAR BAZĀLO ŠŪNU VĒZI*

Par kuru no ādas vēža veidiem esi informēts?

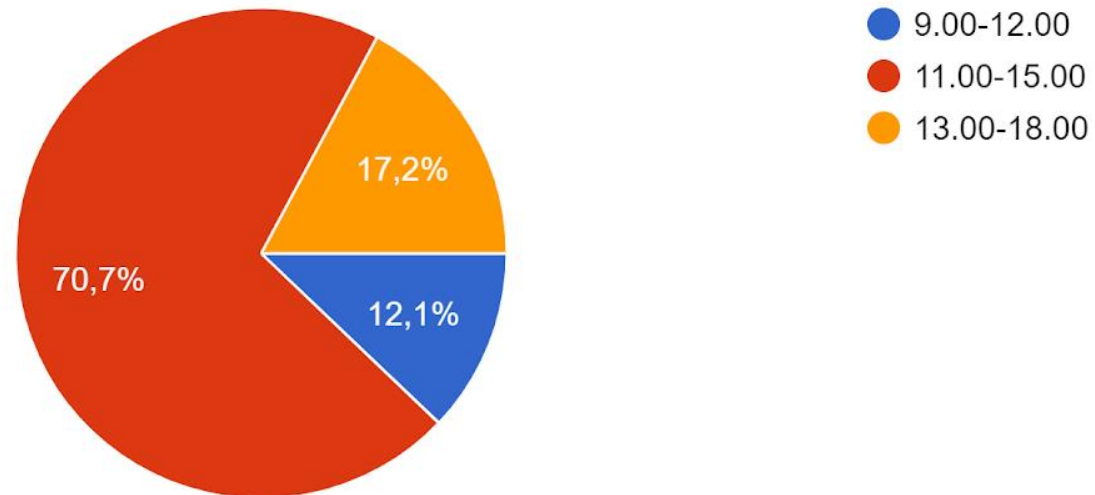
94 atbildes



*UZ JAUTĀJUMU, KAD IR VISLIELĀKĀ SAULES INTENSITĀTE,
LIELĀKAIS RESPONDENTU SKAITS JEB 70,7% SNIEDZ PAREIZU ATBILDI,
KA NO 11.LĪDZ 15.,
17,2% DOMĀ, KA SAULE IR VISAKTĪVĀKĀ VAIRĀK PĒCPUSDIENĀ,
BET 12,1% UZSKATA, KA VISLIELĀKĀ SAULES INTENSITĀTE IR LĪDZ 12.00*

Kurā diennakts laikā ir vislielākā saules intensitāte?

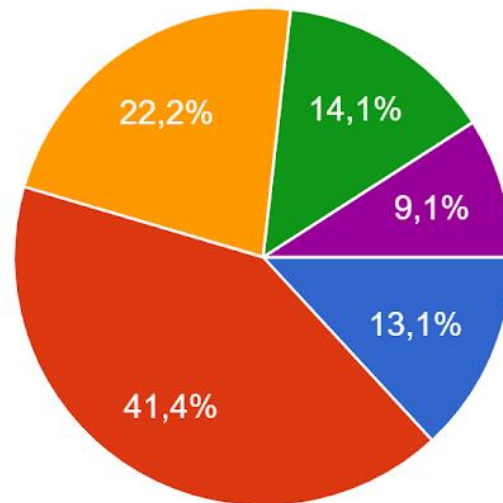
99 atbildes



TĀ KĀ ATBILDOT VARĒJA IZVĒLĒTIES TIKAI VIENU ATBILŽU VARIANTU, TAD VAR SECINĀT, KA VISBIEŽĀK (41,4%) SAULES AIZSARDZĪBAI TIEK LIETOTA GALVASSEGA, BIEŽI (22,2%) TIEK LIETOTS AIZSARGKRĒMS, ATBILSTOŠS APĢĒRBS (14,1%) UN SAULESBRILLES (13,1%), ĻOTI MAZ RESPONDENTU (9,1%) APGALVO, KA VISPĀR NELIETO NEKĀDUS AIZSARGLĪDZEKĻUS

Kādus aizsarglīdzekļus tu lieto uzturoties saulē?

99 atbildes

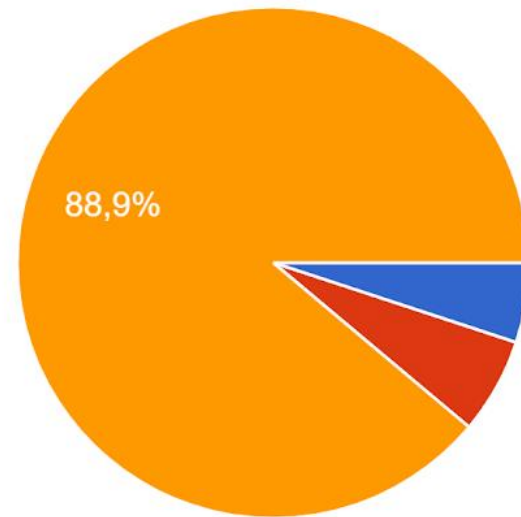


- saulesbrilles
- galvassegu
- sauļošanās krēmu
- apģērbu, kas pasargā no saules stariem
- nelietoju aizsarglīdzekļus

*UZ JAUTĀJUMU, VAI TU APMEKLĒ SOLĀRIJU,
GANDRĪZ VISI RESPONDENTI (88,8%) ATBILDĒJA NOLIEDZOŠI, BET
PA VIENAM RESPONDENTAM ATBILDĒJA, KA DARA TO REGULĀRI
VAI DARA TO RETI.*

Vai apmeklē solāriju?

99 atbildes

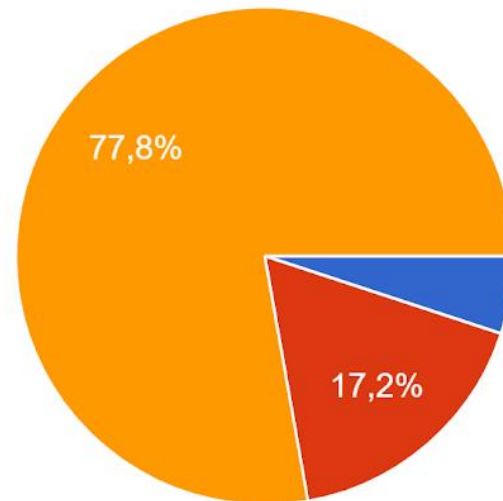


- jā, daru to regulāri
- jā, bet daru to reti
- nē, neapmeklēju

77,8% APTAUJĀTO NORĀDA UZ TO, KA NAV VEIKUŠI ĀDAS PĀRBAUDI PIE SPECIĀLISTA, 17,2% IR PĀRBAUDĪJUŠIES, BET VIENS APGALVO, KA ŠĀDU PĀRBAUDI VEIC REGULĀRI.

Vai veic regulāru ādas pārbaudi?

99 atbildes



- jā, daru to regulāri
- jā, esmu to veicis
- nē, neesmu veicis pārbaudi

SECINĀJUMI:

- uz lūgumu aizpildīt aptauju aktīvāk atsaucās sievietes,
- lielai daļai patīk sauļoties, jo, mūsaprāt, lielākā daļa respondentu ir sievietes vecumā no 18 līdz 50 gadiem, kas labprāt pavada laiku sauļojoties,
- lielākā daļa tomēr zina, ka sauļošanās ietekme uz veselību ir gan pozitīva, gan negatīva,
- liela daļa respondentu ir informēti par UV starojuma veidiem, tas varētu būt tāpēc, ka daudzi aptaujātie ir skolēni un studenti un ir apguvuši to mācību procesa laikā,



JOPROJĀM SECINĀJUMI:

- daudzi respondenti ir dzirdējuši par melanomu, jo arī medijos lielākoties izskan informācija tieši par šo ādas vēža veidu,
- visbiežāk kā aizsarglīdzeklis no saules tiek minēta galvassega, acīmredzot tā vislabāk pasargā un ir arī skaits aksesuārs gan sievietēm, gan vīriešiem,
- solāriju gandrīz neviens neapmeklē, jo iespējams, ka visi zina par tā negatīvo ietekmi uz veselību,
- lielākā daļa respondentu neapmeklē speciālistu, lai pārbaudītu savu ādas veselību, tas ir skumji....



NOBEIGUMĀ....

Visiem aptaujas dalībniekiem nosūtījām savu izveidoto prezentāciju.

Mēs ļoti ceram, ka mūsu uzrunātie aptaujas dalībnieki iepazīsies ar informāciju un kaut uz brīdi aizdomāsies par savu veselību un sauļošanās nozīmi.

Ceram, ka arī esam iedvesmojuši vismaz kādu aiziet pie dermatologa un pārbaudīt savu ādas veselību...

Priecājamies, ka paši esam guvuši jaunas zināšanas un nostiprinājusi jau esošās, tāpēc labprāt ar savu veikumu dalīsimies ar skolas biedriem, viņu vecākiem, skolotājiem un visiem interesentiem mājas lapā www.edu.dnd.lv



PALDIES PAR UZMANĪBU!



**Lai visiem skaists un saulains pavasaris
un stipra veselība!**