



OČ 24

Opálená pokožka je především napadena. Opalování totiž není nic jiného než obranná reakce těla proti slunci, která znamená: pozor, nebezpečí!

Slunce se máme proč obávat z toho důvodu, že vysílá velmi silné neviditelné paprsky, ultrafialové záření (UV). Jsou tři druhy: [UVA](#), [UVB](#) a [UVC](#). Ozonová vrstva a atmosféra částečně tyto paprsky filtrují, ale některé přece jen proniknou až k nám. V malých dávkách jsou prospěšné, protože stimulují produkci vitamínu D nezbytného pro pevnost kostí. Ale ať je druh pleti jakýkoli, několik minut denně na slunci k produkci tohoto vitamínu zcela postačuje.

V silných dávkách paprsky UVB ničí pleťové buňky melanocyty a pokožka zrudne: to je spálení sluncem. Slunce má na pleť mnoho škodlivých účinků. Mohou se projevit okamžitě, a to ve formě spálení, anebo dlouhodobě. Pak může být výsledkem předčasné stárnutí pleti a rakovina.

Paprsky UVB rovněž stimulují produkci melaninu v melanocytech, nacházejících se v hlubokých vrstvách kůže, ale také na povrchu v podobě znamének krásy. Melanin je pigment, který dokáže UV paprsky zachytit a neutralizovat. Když jsou melanocyty naplněny melaninem, stoupají na povrch kůže a dodávají jí barvu od červené přes různé odstíny hnědi až po černou. Tyto variace se vysvětlují tím, že jsou dva typy melaninu: melanin červený, který vyvolává červené skvrny a stojí za rusými vlasy, a ten je málo ochranný. Za druhé to je melanin černý, který UV paprsky absorbuje. Čím více máme černého melaninu, tím je naše pleť tmavší a naše odolnost vůči UV paprskům vyšší. Nicméně ani v tom případě se nelze vystavovat slunci bez rizika.

Na rozdíl od UVB pronikají paprsky UVA hluboko do kůže až k buňkám, které ji vyživují a opravují. Důsledek? Prohlubují se vrásky, pleť povoluje a slábne. UVA jsou tedy zodpovědné za stárnutí pokožky. To však není to nejhorší. Paprsky UVA stejně jako UVB, ať jsou přírodní či ze solária, mohou také poškodit DNA. Pak mohou nastat tři scénáře: buď buňka zahyne, protože je DNA příliš poškozená, nebo je DNA opravena a buňka přežije, anebo je DNA částečně opravena a jednoho dne z ní může vzniknout rakovina kůže.

Ze všech druhů rakoviny kůže je nejméně častý melanom, ale je nejnebezpečnější. Může vzniknout ze zpočátku normální buňky, která byla paprsky UV poškozena na úrovni své DNA, a anarchicky se množí. Jindy se vyvíjí ze znaménka krásy.

Tento druh rakoviny je zvláště vytrvalý. Nejenže může být způsoben opalováním v dětství či mladém věku, je rovněž schopen velmi snadno metastazovat a zasáhnout životně důležité orgány. Je-li onemocnění zjištěno včas, je prognóza dobrá. Pozdní diagnóza ale značně snižuje naděje na přežití. Jen 15 procent pacientů, jimž byla rakovina zjištěna ve stadiu metastáz, přežije pět let.

Přestože jsou opalovací krémy účinné, nejlepší ochranou je oblečení, klobouk a brýle, tím spíše u dětí. Ty by neměly být slunci vystavovány přímo. Ani pod slunečníkem nebo ve stínu nejsou zcela chráněny, protože i tam proniká část UV paprsků. Konečně je třeba nevystavovat se slunci více než hodinu, zvláště mezi dvanáctou a čtvrtou hodinou odpolední, kdy je slunce nejvýše.

[Proč opálení není známkou dobrého zdraví - Prima Zoom \(iprima.cz\)](#)



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



1.) Proč opálení není známkou dobrého zdraví?

.....

.....

.....

.....

.....

2.) Co jsi zjistil z textu o UV záření?

.....

.....

.....

.....

.....

3.) Jak se můžeme chránit slunečním paprskům?

.....

.....

.....

.....

.....



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



[Kdy ještě UV záření pomáhá? – 21stoleti.cz](https://www.21stoleti.cz)

Publikováno: 21.7.2005

Zkoumavé čtení: systematické zavedení dílny čtení a oborového čtení do výuky na 2. st. základních škol /na víceletá gymnázia v ČR“, reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016346. Projekt je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání