

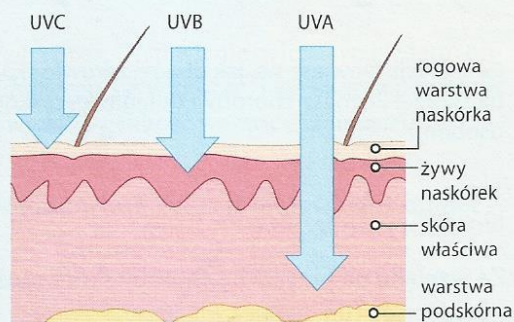
## Temat: Znamię, znam je!

W ramach akcji profilaktycznej na temat czerniaka i bezpiecznego opalania się przygotowałam Wam kilka materiałów. Zerknijcie na nie. Wykonajcie zadania. Pamiętajcie, iż czekam na jakieś Wasze prace na ten temat!

- Najgroźniejszą chorobą skóry jest czerniak – nowotwór złośliwy skóry. Niepokojącą zmianę poznajemy po ciemnej barwie oraz tendencji do zmiany kształtu i powiększania się. W takiej sytuacji należy skonsultować się z lekarzem.
- Chorobom skóry można zapobiegać przede wszystkim przez właściwą higienę, unikanie uszkodzeń skóry oraz nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV.

## Promieniowanie UV – pożyteczne czy szkodliwe?

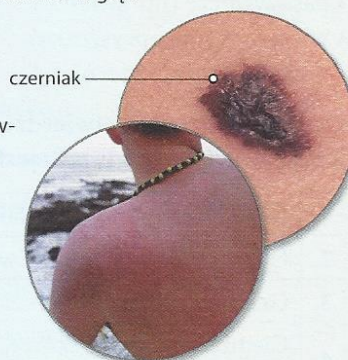
Promieniowanie ultrafioletowe (UV) to fale elektromagnetyczne niewidzialne dla człowieka. Mała jego dawka ma pozytywny wpływ na nasz organizm i działa odprężająco. Pod wpływem promieniowania UV zachodzi również synteza witaminy D<sub>3</sub>, która chroni przed krzywicą i osteoporozą. Ponadto są wydzielane melaniny (barwniki), powodujące przejściową zmianę zabarwienia skóry (opaleniznę). Melaniny chronią głębsze warstwy skóry przed uszkodzeniem wynikającym ze zbyt dużej dawki promieniowania UVB.



Zdolność wnikania różnych rodzajów promieniowania UV w głąb skóry.

### Negatywne skutki opalania

Długotrwała ekspozycja na promieniowanie UV może wywołać negatywne skutki, między innymi prowadzić do powstania czerniaka (nowotwór złośliwy skóry). Dlatego, aby chronić skórę przed niekorzystnym działaniem promieniowania UVB, należy stosować preparaty zawierające w swoim składzie substancje zwane filtrami. To, jak duży powinien być filtr, zależy między innymi od wrażliwości skóry na promieniowanie, czyli od tzw. fototypu.



### Fototyp skóry a ochrona przed poparzeniem słonecznym

Fototyp	I	II	III	IV	V	VI
Cechy						
Kolor włosów	rudy, bardzo jasny blond	blond	ciemny blond, jasno-brązowy	brązowy	ciemno-brązowy	czarny
Karnacja	bardzo jasna	jasna	jasny brąz	średni brąz	ciemna	bardzo ciemna
Ochrona naturalna	bardzo słaba	bardzo słaba	umiarkowana	umiarkowana	dość wysoka	wysoka
Skłonność do oparzeń	bardzo duża	duża	dość duża	mała	bardzo mała	bardzo mała
Zalecany filtr – SPF*	50+	30–50	15–25	8–12	8–12	<8

\* SPF (*sun protective factor*) – siła działania preparatu chroniącego przed promieniowaniem UVB.

### Rozwiąż zadania na podstawie informacji

- 3 Oceń prawdziwość poniższych stwierdzeń. Wybierz P, jeśli stwierdzenie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

1.	Umiarkowane korzystanie z kąpeli słonecznych jest korzystne dla prawidłowego funkcjonowania układu szkieletowego.	P	F
2.	Dobre kremy do opalania powinny zawierać przede wszystkim wysoki filtr przeciwko promieniowaniu UVC.	P	F
3.	Osoby o fototypach I i II są bardziej narażone na zachorowanie na czerniaka od osób o fototypach IV i V.	P	F

- 4 Agnieszka ma niebieskie oczy, włosy w kolorze blond i jasną karnację.  
**Określ fototyp Agnieszki oraz jak wysoki filtr (SPF) musi mieć krem, którego powinna używać w czasie słonecznych wakacji.**

Fototyp Agnieszki: \_\_\_\_\_ SPF kremu: \_\_\_\_\_

- 5 Poniżej podano różne sposoby postępowania w przypadku oparzeń.
- I. Niewielkie oparzenie polewaj obficie bieżącą, chłodną wodą przez około 10–15 minut, do ustąpienia bólu.
  - II. Przebij powstały pęcherz igłą.
  - III. Posmaruj oparzenie tłustą maścią.
  - IV. Duże oparzenie przykryj czystym opatrunkiem i wezwij lekarza.
  - V. Nie masuj i nie dotykaj miejsca oparzenia.

**W których zdaniach opisano właściwe sposoby postępowania przy oparzeniach? Wybierz odpowiedź spośród podanych.**

A. I, II, III, IV.                      B. I, II, IV.                      C. Tylko III.                      D. I, IV, V.

- 6 Niektórzy ludzie cierpią na egzemę, czyli alergię skórnią, której objawem jest wyprysk kontaktowy. Jej przyczyną może być na przykład kontakt z niegroźnymi dla innych składnikami szamponu czy farby drukarskiej, które ich układ odpornościowy rozpoznaje jako alergeny.

**Określ, które z podanych przykładów postępowania w przypadku egzemy należą do profilaktyki, a które – do leczenia tej choroby.**

- A. Stosowanie miejscowe maści o działaniu przeciwzapalnym.
- B. Unikanie substancji uczulającej lub drażniącej.
- C. Przyjmowanie doustnych leków antyalergicznym.

Profilaktyka: \_\_\_\_\_ Leczenie: \_\_\_\_\_

Mam nadzieję, że przygotowane materiały coś Wam dały do myślenia!