

Aj slnko môže spôsobiť ťažkosti. Odborníčka radí, ako sa vyhnúť neželaným problémom

4.5.2026 - | Fakultná nemocnica s poliklinikou Žilina

Slnečné dni prinášajú množstvo zábavy, zážitkov i oddychu. Ako však predísť nepríjemným komplikáciám počas slnečných dní? Naša odborníčka a vedúca lekárka ambulantného centra dermatovenerológie MUDr. Milada Kullová, PhD. radí, ako sa vyhnúť neželaným problémom.

Ako sa jednoducho a efektívne chrániť voči svetelným lúčom?

Slnečné dni z kožného hľadiska znamenajú, že je potrebné venovať zvýšenú pozornosť ochrane pred solárnym žiarením. Počas jasného dňa a najmä v obedných hodinách je dôležité zdržiavať sa v tieni. Chrániť sa oblečením, používať klobúk alebo inú pokrývku hlavy, okuliare, krémy s SPF 30 a viac. Rovnako netreba zabúdať na pitný režim.

Prečo je dôležité používať SPF 30 a viac? Koľko minút pred opaľovaním je ideálne natrieť sa opaľovacím krémom?

Slnečné žiarenie na normálnej koži pri nadmernej expozícii spôsobí solárnu dermatitídu – zápal kože. Prejaví sa začervenaním, opuchom s pocitom horúčavy, tvoria sa pluzgieriky. Neskôr dochádza k olupovaniu a k pigmentácii kože.

Dôležité je vedieť, že opakovaná expozícia slnečnému žiareniu vyvoláva starnutie kože. Poškodenie svetlom sa vyvíja v miestach chronicky exponovaných svetlu, ako napríklad hlava, tvár, krk, dorzá rúk a prevažne u ľudí so svetlou kožou. Tento proces fotostarnutia poznáme aj ako „koža roľníkov, koža námorníkov“. Tvorí sa škvrnitá hyperpigmentácia, depigmentácie, vznikajú solárne lentigá, takzvané starecké škvrny. V tejto oblasti ďalej vznikajú prekancerózy a kožné nádory, či už vo forme aktinických keratóz alebo spinocelulárne karcinómy, bazocelulárny karcinóm a aj niektoré formy melanómu.

Fotoprotektívne krémy poskytujú ochranu pred ultrafialovým žiarením UVB a UVA. Hodnota SPF určuje stupeň ochrany, ktorú poskytuje prípravok pred UVB žiarením. Krémy s SPF 10 blokujú 90 % UVB žiarenia, SPF 15 blokuje 93 %, SPF 30 blokuje 97 % a SPF 50 až 98 % UVB žiarenia. Táto hodnota udáva, koľkokrát dlhší môže byť náš pobyt na slnku, ak použijeme ochranný krém oproti dobe bez použitia krému, kým sa nespálime. Zjednodušene povedané, ak sa na slnku spálime po 10 minútach, pri použití krému s SPF 20 môžeme byť na slnku asi 200 minút. Ochrana pred UVA sa udáva ako PPD (persistent pigment darkening). Čím je vyššia hodnota PPD, tým je aj vyššia ochrana pred UVA žiarením.

Všeobecne, ochranné krémy je vhodné aplikovať 15 až 30 minút pred slnečnou expozíciou, aplikáciu opakovať každé 2 hodiny, tiež po kúpaní, spotení, utrení, kombinovať s ochranou vhodným oblečením a pobytom v tieni.

Aké je ideálne množstvo krému, ktorým sa pred opaľovaním natrieť?

Dospelí ľudia a deti od 10 rokov potrebujú na pokrytie celého tela 30-40 ml krému. Mladšie deti od 3 do 10 rokov potrebujú na pokrytie celého tela 10-20 ml krému podľa veľkosti. Deti do 3 rokov majú mimoriadne citlivú kožu, ktorá je náchylnejšia na poškodenie UV žiarením. Preto by sa mali chrániť

pred slnečnými lúčmi. Mali by sa zdržiavať v tieni, nosiť oblečenie, ktoré ich zakrýva, vrátane klobúka.

Kolko času by sme mali tráviť na slnku počas dňa, aby nám to neublížilo? Je rozdiel medzi deťmi a dospelými? Ktorým časom sa vyhýbať?

V slnečných dňoch je vhodné vyhnúť sa slnečnej expozícii od 11. do 15. hodiny. Kolko času možno stráviť na slnku počas dňa, aby nám to neublížilo, sa nedá povedať všeobecne. Ako sme už spomenuli, proti solárnej expozícii sa treba chrániť – pobytom v tieni, ochranným oblečením, pokrývkami hlavy, slnečnými okuliarmi, krémami s SPF. Už sme konštatovali, že deti majú kožu citlivejšiu a náchylnejšiu na poškodenie UV žiarením. Je zodpovednosťou rodičov, aby deti adekvátne chránili pred slnečnou expozíciou.

Čas, za ktorý sa človek spáli na slnku, závisí najmä od fototypu pokožky, intenzity UV žiarenia (UV indexu), zemepisnej šírky, nadmorskej výšky, dennej doby a ročného obdobia. Tu je orientačný prehľad, za ako dlho sa môže človek spáliť pri vysokom UV indexe (napríklad UV index 8–10):

Odhadovaný čas spálenia podľa fototypu (bez ochrany):

Fototyp Popis pokožky Odhadovaný čas spálenia

I Veľmi svetlá pokožka, ryšavé alebo svetlé vlasy, 5–10 minút
často s pehami, vždy sa spáli, nikdy sa neopáli

II Svetlá pokožka, svetlé vlasy, ľahko sa spáli, trochu sa opáli 10–20 minút

III Svetlá až mierne olivová pokožka, niekedy sa spáli, postupne sa opáli 20–30 minút

IV Olivová pokožka, zriedka sa spáli, ľahko sa opáli 30–45 minút

Intenzita slnečného žiarenia sa vyjadruje medzinárodne zavedenou jednotkou merania intenzity ultrafialového žiarenia, takzvaným UV indexom. Ide o jednoduchú číselnú škálu (0 až 11+). Čím je UV index vyšší, tým je riziko spálenia kože väčšie.

Čo nepodceňovať na dovolenke a aké krémy nemôžu chýbať vo výbave?

Na dovolenke sa nevypláca podceňiť ochranu pred solárnym žiarením. Treba si pribaliť krémy s SPF, najlepšie 50, následne po slnečnej expozícii ošetriť kožu hydratačnými krémami.

Ak sa už spálime na slnku, aká je prvá pomoc, čo nám pomôže?

Ak dôjde k vyvinutiu solárnej dermatitídy, dá sa pomôcť domácimi prostriedkami, ako sú studené obklady, vlažná sprcha, kúpele, v lekární voľne dostupné chladiivé peny, pasty, krémy s hojivými účinkami, alebo kortikosteroidné krémy. Len pri ťažkých formách solárnej dermatitídy sa podávajú systémovo antiflogistiká typu kyseliny acetylsalicylovej, eventuálne indometacinu alebo glukokortikoidy.

<https://www.fnspza.sk/aktualne/1225-aj-slnko-moze-sposobit-tazkosti-odbornicka-radi-ako-sa-vyhnut-nezelanym-problemom>