



Το παρόν κείμενο αποτελεί προϊόν συνεργασίας μεταξύ της Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας Κύπρου (ΔΑΕΚ), της Ογκολογικής Εταιρείας Κύπρου (ΟΕΚ) και της Παιδιατρικής Εταιρείας Κύπρου (ΠΕΚ) και σκοπό έχει την ενημέρωση και καθοδήγηση γονιών και εκπαιδευτικών.

Έκδοση: Σεπτέμβριος 2023

## Συστάσεις αντηλιακής προστασίας και πρόληψης στα παιδιά

### Εισαγωγή

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπου. Καλύπτει και προφυλάσσει τα εσωτερικά όργανα από τραυματισμούς, μικρόβια και απώλεια υγρών. Βοηθά στον έλεγχο της θερμοκρασίας του σώματος όπως και στην αποβολή τοξικών ουσιών. Διαθέτει αισθητήρια κύτταρα υπεύθυνα για την αισθητικότητα δηλαδή θερμοκρασία, αφή και πόνο.

Ο καρκίνος του δέρματος είναι ο πιο συχνός τύπος καρκίνου ειδικότερα σε χώρες με μεγάλα χρονικά διαστήματα ηλιοφάνειας όπως η Κύπρος.

Ο ήλιος εκπέμπει υπεριώδεις ακτινοβολίες (UVA, UVB και UVC), που δεν είναι ορατές με το ανθρώπινο μάτι. Αυτές οι ακτινοβολίες απορροφώνται από την μελανίνη, μια ουσία του ανθρώπινου δέρματος, με αποτέλεσμα το δέρμα να σκουραίνει μετά την έκθεση στον ήλιο.

Ο ήλιος είναι ιδιαίτερα χρήσιμος για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών καθώς βοηθά στην παραγωγή της βιταμίνης D, που είναι απαραίτητη για την πρόσληψη του ασβεστίου βασικού συστατικού για την ανάπτυξη των οστών. Προκειμένου ο ήλιος να έχει την πιο πάνω ευεργετική δράση απαιτείται μικρής χρονικής διάρκειας καθημερινή έκθεση στον καθαρό ουρανό χωρίς να είναι απαραίτητη η απ' ευθείας έκθεση στον ήλιο.

Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο, χωρίς τα κατάλληλα μέτρα προστασίας, μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο δέρμα και τα μάτια ενώ αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου του δέρματος στο μέλλον.

Άμεσο αποτέλεσμα της υπερβολικής έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία μεγαλύτερης από αυτή που μπορεί να απορροφήσει η μελανίνη είναι το ηλιακό έγκαυμα. Έμμεσο αποτέλεσμα είναι η εμφάνιση καρκίνου μετά από πολλά χρόνια.

### Σκοπός

Σκοπός του παρόντος κειμένου είναι η καταγραφή οδηγιών προς τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς για την αντηλιακή προστασία και πρόληψη του καρκίνου δέρματος σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας.



## Συστάσεις

Γενικότερα οι πιο κάτω παράγοντες συμβάλλουν στην ανάπτυξη δερματικών καρκινωμάτων:

- Υπερβολική έκθεση σε ηλιακή υπεριώδη ακτινοβολία/τεχνητό μαύρισμα.
- Ανοιχτόχρωμο δέρμα (Φαινότυπος I-II - ξανθά/κόκκινα μαλλιά, γαλάζια, ανοιχτόχρωμα μάτια).
- Έκθεση σε χημικές ουσίες/ακτινοβολία.
- Κληρονομικότητα.
- Παρουσία πολλαπλών ασυνήθιστων σπτίλων (ελιές).
- Εγκαύματα στη παιδική ηλικία.

Τα εγκαύματα στην παιδική ηλικία αποτελούν σημαντικό παράγοντα εμφάνισης καρκίνου δέρματος μετά την ενηλικίωση.

Ιδιαίτερη προστασία από τον ήλιο απαιτείται για τα βρέφη αλλά και για τα παιδιά με ανοιχτό χρώμα δέρματος, σπτίλους (ελιές) στο δέρμα ή κληρονομικό ιστορικό καρκίνου του δέρματος.

Πιο κάτω αναφέρονται ορισμένα απλά μέτρα προστασίας των παιδιών από τον ήλιο:

- Κρατήστε τα βρέφη και τα μικρά παιδιά μακριά από τον έντονο ήλιο αλλά και την αντηλιά.
- Στους ζεστούς μήνες του έτους, προσπαθήστε να περιορίσετε στο ελάχιστο την έκθεση του παιδιού στον ήλιο κατά τις μεσημεριανές ώρες (11:00-15:00).
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίζουν σε σκιερά μέρη, π.χ. κάτω από δέντρα.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα στον ήλιο φορώντας μόνο το μαγιό τους.
- Φορέστε τους μετά το μπάνιο μπλουζάκι με μανίκια.
- Φορέστε τους φαρδιά, άνετα, βαμβακερά, ανοιχτόχρωμα ρούχα.
- Φορέστε τους πλατύγυρο καπέλο, κατά προτίμηση αυτά που δημιουργούν σκιά τόσο στο πρόσωπο όσο και στον αυχένα.
- Συζητήστε με τον παιδίατρο/οφθαλμίατρο την κατάλληλη ηλικία για χρήση γυαλιών ηλίου.
- Τοποθετήστε στα ακάλυπτα μέρη του σώματος του παιδιού αντηλιακή κρέμα με όσο το δυνατόν υψηλότερο δείκτη αντηλιακής προστασίας, κατά προτίμηση μέχρι 50 SPF (παράγοντες προστασίας). Μελέτες ανέδειξαν ότι αντηλιακές κρέμες με δείκτη



προστασίας άνω των 50 SPF δεν προσφέρουν περαιτέρω προστασία. Η συσκευασία θα πρέπει να αναγράφει ότι προστατεύει από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες UVA και UVB, την κόκκινη υπέρυθρο ακτινοβολία και το μπλε φως (blue light).

- Η αντηλιακή κρέμα θα πρέπει να τοποθετείται μισή ώρα πριν οποιαδήποτε εξωτερική δραστηριότητα και έκθεση στον ήλιο και να αντικαθίσταται κάθε 2 ώρες όπως και μετά το κολύμπι.
- Η αντηλιακή κρέμα θα πρέπει να χρησιμοποιείται επίσης σε συννεφιά αφού η υπεριώδης ακτινοβολία διαπερνά και τα σύννεφα.
- Σημειώστε ότι η δράση της αντηλιακής κρέμας μειώνεται και με τον ιδρώτα συνεπώς χρειάζεται ανανέωση και σε δραστηριότητες εκτός της παραλίας.
- Προσοχή από πού προμηθεύετε την αντηλιακή κρέμα αφού παρατηρείται απώλεια δράσης σε περίπτωση που είναι εκτεθειμένη στον ήλιο.
- Σημειώστε ότι σε αμμώδεις παραλίες η χρήση ομπρέλας δεν προστατεύει επαρκώς αφού η ηλιακή ακτινοβολία αντανακλάται στην άμμο με αποτέλεσμα το μαύρισμα και πιθανό έγκαυμα.
- Σημειώστε ότι η παραμονή εντός της θάλασσας δεν προστατεύει τα μέρη του σώματος που βρίσκονται μέσα στο νερό αφού η ηλιακή ακτινοβολία διαθλάται με αποτέλεσμα το μαύρισμα και πιθανό έγκαυμα.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην περιοχή των ώμων, της πλάτης και του τραχήλου, γιατί σε αυτές τις περιοχές εμφανίζονται συχνότερα τα ηλιακά εγκαύματα.
- Θυμηθείτε να τοποθετήσετε ειδική αντηλιακή κρέμα και στην περιοχή του προσώπου, αφού το πρόσωπο είναι συνεχώς εκτεθειμένο στον ήλιο (μέτωπο, μύτη, πίσω μέρος αυτιών).
- Φροντίστε τα παιδιά να πίνουν πολλά υγρά (κυρίως νερό). Να θυμάστε ότι τα παιδιά δεν νιώθουν απαραίτητα τη δίψα όταν παίζουν.

### **Επίλογος**

Ο ήλιος είναι φίλος μα ταυτόχρονα μπορεί να είναι βλαβερός σε περίπτωση υπερβολικής έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία. Το αποτέλεσμα της παρατεταμένης έκθεσης εμφανίζεται άμεσα με το ηλιακό έγκαυμα και μακροχρόνια με την εμφάνιση καρκίνου. Ακολουθώντας λοιπόν συγκεκριμένους κανόνες ο δερματικός καρκίνος, ο οποίος οφείλεται κυρίως στην υπερβολική έκθεση στον ήλιο, μπορεί να προληφθεί.



Την ευθύνη προστασίας των παιδιών φέρουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί αφού τα παιδιά βρίσκονται κάτω από την εποπτεία τους πολλές ώρες καθημερινά. Καθήκον γονιών και εκπαιδευτικών είναι επίσης η καθοδήγηση των παιδιών ώστε να αποκτήσουν την κατάλληλη παιδεία για προστασία των ιδίων σήμερα και των παιδιών τους στο μέλλον.

### Πηγές και πληροφορίες

1. Sun safety: babies, children and teenagers. Suitable for 0-18 years. Raising Children Network (Australia)..8 Feb 2021 Διαθέσιμο στο: <https://raisingchildren.net.au/newborns/safety/outdoor-sun-safety/sun-safety>
2. NHS, Department of Health, Birth to Five, 2023. Διαθέσιμο στο: <https://www.publichealth.hscni.net/sites/default/files/2023-06/Birth%20to%20five%202023%20complete.pdf>
3. American Academy of Pediatrics. Sun Safety: Information for Parents About Sunburn & Sunscreen. 14 Jul 2021. Διαθέσιμο στο: <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Sun-Safety.aspx>
4. The Nemours Foundation. Sun Safety. Διαθέσιμο στο: <https://kidshealth.org/en/parents/sun-safety.html>
5. Canadian Paediatric Society. Sun Safety. Διαθέσιμο στο: [https://caringforkids.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/sun\\_safety](https://caringforkids.cps.ca/handouts/safety-and-injury-prevention/sun_safety)
6. Skin Layers. National Library of Medicine. Review Date 20/6/2023. Διαθέσιμο στο: <https://medlineplus.gov/ency/imagepages/8912.htm#:~:text=The%20skin%20is%20the%20largest,bacteria%2C%20chemicals%2C%20and%20temperature.>
7. Children's Hospital experts offer advice to stay safe in the sun. NHS Birmingham Women's and Children's. Διαθέσιμο στο: <https://bwc.nhs.uk/news/childrens-hospital-experts-offer-advice-to-stay-safe-in-the-sun-8757/>
8. American Skin Association. Sun Safety. Διαθέσιμο στο: <https://www.americanskin.org/resource/safety.php#:~:text=Protective%20Clothing,-The%20best%20protective&text=A%20wide%20brimmed%20hat%20that,possible%2C%20and%20always%20wear%20sunscreen.>
9. European Commission. Sunscreen products: Be smart and protect yourself this summer. Memo 30 June 2009. Διαθέσιμο στο: [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/MEMO\\_09\\_306](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/MEMO_09_306)