



Preporuka br. 8 za pojedince o izlaganju suncu

Izbjegavajte prekomjerno izlaganje suncu, osobito djece.

Upotrebljavajte zaštitu od sunca. Nemojte nikad upotrebljavati solarije.

Sažetak osnovnih informacija

- Ultraljubičasto (UV) zračenje Sunčeve svjetlosti i solarija glavni je čimbenik rizika od raka kože. Ta je vrsta raka sve češća u Europi.
- Što se više izlažete suncu, to je veći i rizik. Izbjegavajte prekomjerno izlaganje suncu, posebno oko podneva, kad je sunce najjače.
- Zaštitite kožu kad se bavite aktivnostima na otvorenom, tj. sklonite se u hlad i nosite šešir, sunčane naočale i odjeću koja prekriva kožu. Ako ne možete izbjeći izravno izlaganje suncu, npr. kad radite ili vrtlarite na otvorenom, trebali biste nanijeti proizvod za zaštitu od sunca.
- Djeca su posebno ranjiva, stoga ih treba zaštititi sjenilima i drugim fizičkim mjerama.
- UV zračenje solarija oštećuje kožu i povećava rizik od raka kože. Nikad ih nemojte koristiti.

Povezanost ultraljubičastog (UV) zračenja s rakom

Sunčevo zračenje sadržava nevidljivo ultraljubičasto (UV) zračenje. UV zračenje uzrokuje oštećenja na koži koja dugoročno mogu dovesti do raka kože, što je najčešća vrsta raka među ljudima svijetle puti u svijetu. Melanomski i nemelanomski rak kože najčešći su karcinomi u većini država članica EU-a i njihova se incidencija povećava posljednjih nekoliko desetljeća.

UV zračenje je uzrok do 95 % karcinoma keratinocita kože i 70 – 95% melanoma kože među ljudima svijetle puti. Dakle, velik udio tih karcinoma može se spriječiti ako se smanji nepotrebno i pretjerano izlaganje UV zračenju. Melanomski rak kože činio je 3,4 % svih karcinoma u EU-u 2022. Iste je godine bio uzrok 16 743 smrti.

Izlaganje Sunčevu UV zračenju višestruko šteti koži, a prvo se primijete preplanulost ili opekline. Svi mogu zadobiti opekline od sunca. Međutim, rizik ovisi o osjetljivosti vaše kože na sunce i jačini Sunčeva UV zračenja.

Osim toga, postoje čvrsti dokazi da korištenje solarija izaziva melanom, planocelularni i, u manjoj mjeri, bazocelularni karcinom kože u svakoj životnoj dobi, osobito ako se prvi put koristi u mladosti. Korištenjem solarija povećavate rizik od raka kože, pogotovo ako ga počnete koristiti prije 35. godine (otprilike 59-postotni porast rizika od melanoma).

Posredne koristi za prevenciju nezaraznih bolesti sa sličnim čimbenicima rizika i prilike za promicanje zdravlja

Zbog prekomjernog izlaganja UV zračenju Sunca i solarija mogu se promijeniti imunosni odgovori, što bi moglo utjecati na autoimune bolesti.

Mjere za smanjivanje rizika od raka

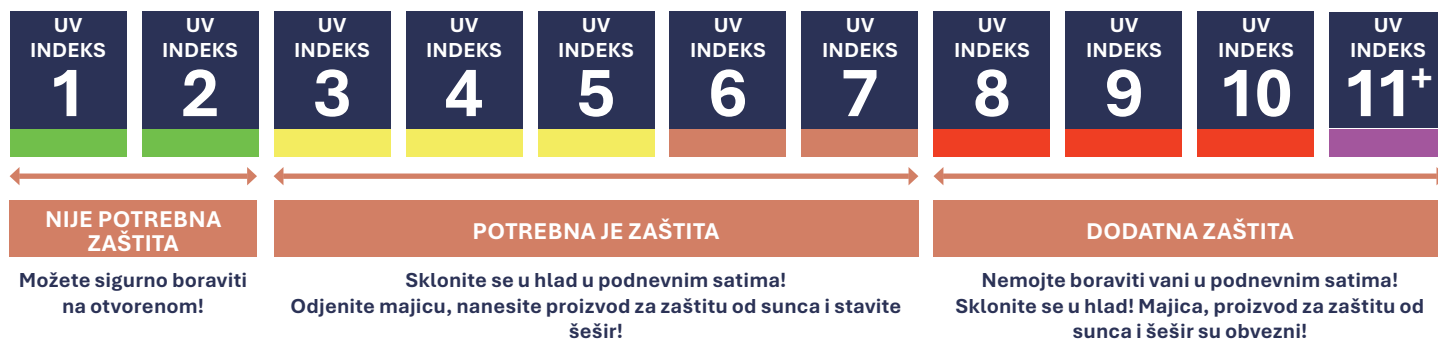
Izbjegavajte prekomjerno izlaganje suncu: što je „prekomjerno“ ovisi o vašem tipu kože, jačini sunca i mjestu na kojem se nalazite (ultraljubičasti indeks, UVI). Količina oštećenja povećava se s trajanjem izlaganja suncu, a to će oštećenje biti intenzivnije ako se izlažete suncu dok je vrlo jako, dakle oko podneva (tj. od 11:00 do 15:00) i tijekom ljetnih mjeseci.

Zaštitite kožu za vrijeme svih aktivnosti na otvorenom: držite se hlada da biste se zaštitili od jakog i izravnog sunca, prije svega u ljetnim mjesecima. Ako izlazite na sunce, odjenite široku odjeću dugih rukava izrađenu od gusto tkanog materijala. Stavite šešir široka oboda na glavu. Nosite sunčane naočale s UV zaštitom za oči. Ako radite na otvorenom (npr. građevinarstvo ili vrtlarstvo), često ste prilično izloženi suncu (npr. u ljetnim mjesecima). Zato se morate dobro zaštititi. Po mogućnosti nanosite proizvod za zaštitu od sunca s faktorom zaštite od sunca (SPF) od najmanje 15 u slučaju svakodnevnih aktivnosti i od najmanje 30 u tijekom sunčanih dana na odmoru. Upamtite da je svrha proizvoda za zaštitu od sunca da vas zaštiti od izravnog izlaganja suncu ako ga ne možete izbjeći, a ne da vam produžje boravak na suncu.

Zaštitite djecu od prekomjernog izlaganja suncu: budući da im je koža izrazito osjetljiva na sunce, pazite da su djeca dobro zaštićena. Kad su ljeti u školi ili na sportskom igralištu, zaštitite ih zaklonima od sunca. Informirajte se prije svega o tome kako izbjeći pretjerano izlaganje suncu i redovito štite djecu fizičkim mjerama (npr. tekstilom, šeširima, sunčanim naočalama i pravilnim nanošenjem proizvoda za zaštitu od sunca).

Nemojte nikad upotrebljavati solarije: solariji su strojevi koji emitiraju UV zračenje. Budući da to UV zračenje šteti vašoj koži kao i prirodna Sunčeva svjetlost i nema potrebe da mu se izlažete, uvijek biste ga trebali izbjegavati. Tamnjenjem kože u solariju ne osigurava se bolja podloga za kasnije tamnjenje na suncu, a zdrava

preplanulost je izmišljotina. Povećavanje razine vitamina D uz pomoć solarija nepotrebno je i nikako se ne preporučuje. Ista vrsta UV zračenja koja potiče tamnjenje kože ujedno povećava rizik od raka kože i oštećuje ju.



Slika 1.: UV indeks: globalni alat za praćenje i zaštitu. Preneseno iz *Global Solar UV index: A Practical Guide*, SZO, Ženeva, Švicarska, autorsko pravo (2002.)

Globalnim indeksom Sunčeva UV zračenja (UV indeks) izražava se izmjerena ili predviđena količina/jakost UV zračenja koje određenog dana dolazi sa Sunca na određeno mjesto. U mnogim se zemljama objavljuje u dnevnim vremenskim prognozama, posebno ljeti, kako bi se javnost informirala o jakosti sunca i potrebnim mjerama zaštite od sunca. Informacije o UV indeksu nalaze se u mnogim vremenskim prognozama na internetu. Na primjer, kad je UV indeks 6, što je uobičajeno u podne u proljeće i ljeti, osoba koja ima kožu tipa 1 ili 2 zadobit će opekline od sunca nakon 10 – 15 minuta. Na slici su opisane razine UV indeksa i odgovarajući prijedlozi za potrebne mjere zaštite.

Informirajte se o politikama koje potiču smanjivanje vaše izloženosti UV zračenju

Učinkovite politike koje smanjuju izloženost Sunčevu i umjetnom UV zračenju imaju važnu ulogu u smanjivanju rizika od raka i poboljšavanju općeg zdravlja. Navodimo neke primjere:

- **kolektivna zaštita od izlaganja suncu na lokalnoj razini:** ulažite u infrastrukturu s više hlada i zelenila da biste se zaštitili od sunca,
- **smanjite izloženost radnika Sunčevu i umjetnom UV zračenju:** zagovarajte mjere kao što su zaštita od sunca i dostupnost odjeće s UV zaštitom na radnom mjestu, pogotovo ako dosta vremena provodite na otvorenom,
- **informativne kampanje:** informirajte javnost o izlaganju Sunčevu i umjetnom UV zračenju i riziku od raka da biste potaknuli ljude da razviju naviku zaštite od sunca i smanje izlaganje.

Literatura

Boniol i dr. (2012.), *BMJ*, 345: e4757, PMID: 22833605.

Cancer Research UK (2023.), *13 myths about sun safety debunked*. Dostupno na: <https://news.cancerresearchuk.org/2023/07/31/12-myths-about-sun-safety-debunked>.

Cancer Research UK. *The UV index and sunburn risk*. Dostupno na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/sun-uv-and-cancer/the-uv-index-and-sunburn-risk>.

Ferlay i dr. (2024.), *Global Cancer Observatory: Cancer Today*. Dostupno na: <https://gco.iarc.fr/en>.

IARC (2012.), *IARC Monographs: Radiation*, svezak 100D.

Suppa i dr. (2019.), *J Eur Acad Dermatol Venereol*, 33, dodatak 2: 76–88, PMID, 30811689.

Mitovi i činjenice

MIT: sigurni ste od Sunčeva UV zračenja kad je oblačno ili kad ste ispod suncobrana.

ČINJENICA: opekline od sunca možete dobiti i kad je oblačno ili maglovito zato što se kroz oblake ili maglu probija do 80 % UV zračenja. Suncobran na plaži zaustavlja približno 40 – 50 % UV zračenja. Ostatak dolazi do kože prolaskom kroz suncobran i odražavanjem od pijeska.

MIT: morate biti duže vremena na suncu bez zaštite da biste dobili preporučenu dozu vitamina D.

ČINJENICA: općenito je dovoljan kratkotrajan boravak na otvorenom da vam ne bi pomanjkalo vitamina D. Ako ste zdravi i redovito boravite na otvorenom, proizvodite dovoljno vitamina D. U koži se vrlo brzo proizvodi vitamin D nakon izlaganja Sunčevoj svjetlosti. Nema potrebe da se dodatno izlažete suncu kako biste održali razine vitamina D. Za proizvodnju dovoljnih količina vitamina D obično je dovoljno da, na primjer, boravite na otvorenom u proljeće i ljeti svakoga dana oko podne približno 10 – 15 minuta (dok su vam lice, ruke i noge nezaštićene).

MIT: rizik je manji ako ostanete na suncu samo onoliko dugo koliko je potrebno za „zdravu preplanulost“.

ČINJENICA: preplanulost je zaštitna reakcija kože na oštećenja uzrokovana UV zračenjem Sunca ili intenzivnih umjetnih UV izvora (kao što su solariji). Dakle, preplanula koža znak je oštećenja od sunca, a „zdrava preplanulost“ izmišljotina. Ako je izlaganje suncu intenzivno i dugotrajno, dobit ćete opekline od sunca.

MIT: ljudi tamnije puti ne dobivaju opekline od sunca.

ČINJENICA: svi mogu dobiti opekline od sunca, pa i ljudi tamnije puti. U pravilu su ljudi svjetlije puti u većoj opasnosti od opekline od sunca. Međutim, iako ljudi tamnije puti možda imaju manji rizik, to ne znači da uopće ne postoji.

MIT: UV svjetiljke za manikuru i nadogradnju noktiju gelom mogu izazvati rak kože.

ČINJENICA: premda te svjetiljke emitiraju UV zračenje, vrlo je mala vjerojatnost da bi netko mogao dobiti rak kože nakon njihova korištenja, čak i ako se redovito služi njima. UV svjetiljke za nokte emitiraju znatno manju količinu zračenja od one kojoj su ljudi izloženi kad izidu na sunce ili upotrijebe solarij, stoga je sveukupni zdravstveni rizik nizak.

Ovaj informativni članak izradila je druga radna skupina za odrednice zdravlja i radne sredine uz pomoć pete radne skupine za komunikaciju i zdravstvenu pismenost te tajništva projekta petog izdanja Europskog kodeksa protiv raka.

listopad 2025.



© Europska unija, 2026.

Za svaku uporabu ili umnožavanje elemenata koji nisu u vlasništvu Europske unije možda će biti potrebno zatražiti dopuštenje izravno od odgovarajućih nositelja prava.

PDF ISBN 978-92-68-35928-0 doi:10.2875/8699662 EW-01-25-129-HR-N