



Grad Poreč - Parenzo  
Città di Poreč - Parenzo



Općina  
Malinska - Dubašnica



## Prevenција malignih bolesti kože

Projekt „Prijatelj Suncu“ pokrenut je u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020. te je sufinanciran bespovratnim sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda. Grad Poreč-Parenzo projekt provodi u partnerstvu s Općinom Malinska-Dubašnica, s ciljem povećanja svijesti o važnosti prevencije malignih oboljenja kože.

## Prevenzione delle malattie cutanee maligne

Il progetto “Amico del Sole” è stato promosso nell'ambito del Programma operativo risorse umane effettive 2014-2020 ed è cofinanziato dai mezzi a fondo perduto dell'Unione Europea del Fondo Sociale Europeo. La Città di Poreč-Parenzo sta attuando il progetto, in collaborazione con il Comune di Malinska-Dubašnica, con l'obiettivo di sensibilizzare la consapevolezza riguardo l'importanza della prevenzione delle malattie cutanee maligne.



Europska unija  
“Zajedno do fondova EU”



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.  
Il progetto è cofinanziato dall'Unione europea dal Fondo sociale europeo.

**Umjereno izlaganje suncu ima dobrobiti za naše zdravlje. UV zrake pomažu u sintezi vitamina D u koži, koji je važan hormon za smanjenje pojavnosti tumora dojke, kolona, hipertenzije, bolesti krvnih žila, dijabetesa, autoimunih bolesti te potiče bolji san i pomaže emotivnom zdravlju.**

## KOLIKO JE SUNCA DOVOLJNO?

Ovisi o pojedinoj osobi, odnosno o tipu kože, obiteljskoj anamnezi pozitivnoj za tumor kože, godinama i načinu života te mjestu u kojem živimo.

Sunce ne sija samo na plaži, suncu smo izloženi tijekom svakog boravka na otvorenom. Znanstvenici savjetuju da 5 do 15 ili 30 minuta izlaganja suncu, ovisno o fototipu

kože, neće uzrokovati zdravstvene probleme, a kreme za zaštitu od sunca i fotoprotektivna odjeća mogu produljiti vrijeme boravka na suncu.

Nekontrolirano i prekomjerno izlaganje suncu, odnosno UVA i UVB zrakama, dovodi do promjene u strukturi i funkciji kože.

Djelovanje UV zraka na kožu je kumulativnog karaktera, najveći dio ukupne životne akumulacije je do 21. godine, zato je osobito važno štititi djecu i adolescente.

Izlaganje suncu utječe na kožu i djelovanjem infracrvenog zračenja (IR) koje osjetimo kao toplinu te njihovom kombinacijom. Toplina pojačava temperaturu naše kože, oštećuje kožne lipide, koža pojačano gubi vlagu i pojačano se znojimo, što olakšava prodiranje UV zraka u kožu.

**Una moderata esposizione al sole porta benefici per la nostra salute. I raggi UV aiutano la sintesi della vitamina D nella pelle, che è un ormone importante per ridurre l'incidenza dei tumori al seno, al colon, l'ipertensione, le malattie vascolari, il diabete, le malattie autoimmuni, favorisce un sonno migliore e aiuta la salute emotiva.**

## QUANTO SOLE PRENDERE?

La risposta è individuale, a seconda del tipo di pelle, della storia familiare positiva per il tumore della pelle, dell'età, dello stile di vita e del luogo in cui viviamo.

Il sole non splende solo sulla spiaggia, siamo esposti al sole ogni volta che soggiorniamo all'aperto. Gli scienziati consigliano dai 5 ai

15 o 30 minuti di esposizione, a seconda del fototipo della pelle, che non causeranno problemi di salute. Creme solari ed indumenti foto protettivi possono prolungare il tempo di esposizione al sole.

L'esposizione incontrollata ed eccessiva al sole (es. raggi UVA e UVB) porta a cambiamenti nella struttura e nella funzione della pelle.

L'effetto dei raggi UV sulla pelle è di carattere cumulativo, la maggior parte dell'accumulo totale arriva fino ai 21 anni, quindi è particolarmente importante proteggere i bambini e gli adolescenti.

L'esposizione al sole colpisce la pelle anche per l'azione della radiazione infrarossa (IR) e della loro combinazione, la radiazione infrarossa è percepita come calore. Il calore aumenta la temperatura della nostra pelle, danneggia i lipidi cutanei, la pelle perde l'umidità con un aumento della sudorazione, tutto questo facilita la penetrazione dei raggi UV nella pelle.

UV zrake štetno djeluju i na naše oči (rožnicu i leću) pa je oči važno zaštititi naočalama s UV filterima ili ih držati zatvorene.

## POVEZANOST UV ZRAKA I NASTANKA TUMORA KOŽE

Više od 95 % UV zraka su UVA zrake koje ne mijenjaju intenzitet tijekom dana ili doba godine, prodiru kroz stakla i vodene medije. Prodiru u dublje slojeve kože, oštećuju strukturu kolagenih i elastičnih vlakana, kratkoročno dovode do tamnjenja kože, uzrokuju fotostarenje kože, alergijske reakcije i oštećenja DNA te pojavu tumora kože.

UVB zrake prodiru u gornje slojeve kože, uzrokuju crvenilo (opekline), hiperpigmentacije, oštećuju staničnu DNA, stvaraju mutagene produkte i potiču razvoj tumora kože.

I raggi UV hanno un effetto dannoso anche per nostri occhi (cornea e cristallino), quindi è importante proteggere gli occhi con occhiali con filtri UV o tenerli chiusi.

## COLLEGAMENTO TRA RAGGI UV E IL TUMORE DELLA PELLE

Oltre il 95% dei raggi UV sono raggi UVA che non cambiano intensità durante il giorno o il periodo dell'anno, penetrano attraverso il vetro e l'acqua. Penetrano negli strati più profondi della pelle, danneggiano la struttura del collagene e delle fibre elastiche, portano all'oscuramento della pelle a breve termine, causano un fotoinvecchiamento della pelle, reazioni allergiche e danni al DNA con la comparsa di tumori della pelle.

I Raggi UVB penetrano negli strati superiori della pelle, provocano arrossamenti (ustioni), iperpigmentazione, danneggiano il DNA

U nastanku kožnih tumora važni su vanjski i genetski čimbenici. Vanjski čimbenici su mjesto boravka, zemljopisna obilježja, stil života i slično.

Koža sanira vanjska oštećenja, ali se ona dublja, osobito oštećenja DNA, kumuliraju te se dalje pogoršavaju intenzivnom izlaganju sunčevim zrakama.

Dugotrajna i prekomjerna izloženost sunčevom zračenju (osobito do 21. godine) – latentni period do nastanka tumora kože je 20-50 godina.

cellulare, creano mutageni e promuovono lo sviluppo dei tumori della pelle.

I fattori esterni e quelli genetici sono importanti nello sviluppo dei tumori della pelle. I fattori esterni: luogo di residenza, caratteristiche geografiche, stile di vita e simile.

La pelle risana i danni esterni, ma i danni più profondi si accumulano, in particolare i danni al DNA, e il danno peggiora con un'intensa esposizione alla luce solare.

Con un'esposizione alla luce solare prolungata ed eccessiva (soprattutto fino all'età di 21 anni) - il periodo di latenza fino alla comparsa dei tumori della pelle è dai 20 ai 50 anni.

Jačina UVB zračenja je promjenjiva, ovisna o zemljopisnoj širini, periodu godine i dobu dana tako da se omjer UVA i UVB zraka stalno mijenja, a izražava se kao UV index.

UV index je doza zračenja koja može prodrijeti kroz kožu u određenim okolnostima i upozorava nas na mogući nastanak sunčanih opekline.

## SUNČANE OPEKLINE

Za nastanak sunčanih opekline osim jačine UV indexa važni su:

- biološki faktori (količina pigmenta u koži, tj. koji smo fototip)
- stil života - nosimo li zaštitnu odjeću i koristimo li kreme kada smo na otvorenom.
- vanjski čimbenici (npr. zemljopisna širina, vrijeme koje provodimo na suncu i sl.)

**L'intensità delle radiazioni UVB è variabile, dipende dalla latitudine, dal periodo dell'anno e dall'ora del giorno; il rapporto tra i raggi UVA e UVB in questi casi è in continua evoluzione, ed è designato come indice UV.**

**L'indice UV è la dose di radiazione che può penetrare nella pelle in determinate circostanze e ci avverte del possibile verificarsi di scottature.**

## SCOTTATURE SOLARI

Per il verificarsi di scottature solari oltre all'intensità dell'indice UV, sono importanti

- i fattori biologici (quantità di pigmento della pelle, cioè che fototipo siamo)
- lo stile di vita - se indossiamo indumenti protettivi e usiamo creme quando siamo all'aperto.

Sunčane opekline povećavaju rizik tumora kože, osobito ako su nastale u djetinjstvu. Dokazano su visok rizični faktor za malignu preobrazbu melanocita i mogući nastanak melanoma. Nastanak sunčanih opekline potrebno je prvenstveno spriječiti, a ako nastanu, treba ih liječiti i izlaganje suncu potpuno izbjegavati dok se opekline ne povuku.

## MELANOM

- Nije poznato koliki je latentni period izloženosti UV zrakama odgovoran za nastanak melanoma jer melanom ima i genetsku predispoziciju.
- Melanom nastaje malignom preobrazbom melanocita, kao posljedica intenzivnog izlaganja suncu i/ili genetske predispozicije.

- I fattori esterni (es. latitudine, tempo trascorso al sole, ecc.)

Le scottature solari aumentano il rischio di tumori della pelle, soprattutto se insorti durante l'infanzia. È stato dimostrato un alto fattore di rischio per la trasformazione maligna dei melanociti e un possibile sviluppo del melanoma. La scottatura solare dovrebbe essere prevenuta prima, e se si verificasse, dovrebbe essere trattata, evitando completamente ulteriore esposizione al sole, fino alla scomparsa della scottatura.

## MELANOMA CUTANEO

- Non è noto di quanto sia il periodo di latenza dell'esposizione ai raggi UV responsabile della formazione del melanoma, perché il melanoma ha anche una predisposizione genetica.

- Melanom može nastati i na sluznicama unutarnjih organa kao i na koži koja nikad nije bila izložena suncu.

- Melanom može nastati na postojećem madežu, ali i na koži bez madeža. U većini slučajeva kao mala crna ili tamna pigmentacija.

- Promjene postojećeg madeža koje ukazuju da je došlo do moguće maligne promjene su promjene boje, veličine, uzdignuća, eventualno krvarenja, svrbež ili bol u madežu.

- Pojava bilo kakve novonastale pigmentacije na koži je alarm za posjet dermatologu.

- Povremeno prekomjerno izlaganje suncu bez zaštite i nastanak sunčanih opekline nosi veći rizik od oboljenja od kožnog tumora.

- Il melanoma è causato da una trasformazione maligna dei melanociti, a seguito di un'intensa esposizione al sole e/o predisposizione genetica.

- Il melanoma può manifestarsi anche sulle mucose degli organi interni oltre che sulla pelle che non è mai stata esposta al sole!

- Il melanoma può manifestarsi su un neo esistente, ma anche sulla pelle senza nei. Nella maggior parte dei casi come una piccola pigmentazione nera o scura.

- Le modifiche di un neo esistente, che indicano il verificarsi di un possibile cambiamento maligno, sono i cambiamenti di colore, di dimensione, elevazione, possibile sanguinamento, prurito o dolore.

- La sovraesposizione occasionale al sole senza protezione e il verificarsi di scottature comportano un rischio maggiore di sviluppare tumori della pelle.

## ZAŠTITA DJECE

- Bebe mlađe od šest mjeseci ne bi smjeli izlagati direktnom suncu, trebaju uvijek koristiti pokrivala za glavu i tijelo, biti u hladu i nositi odjeću za zaštitu, suncobran i sl. Djeca moraju nositi sunčane naočale s UV filterom.



## PROTEZIONE DEI BAMBINI

- I bambini di età inferiore ai sei mesi non devono essere esposti alla luce solare diretta, utilizzare sempre un copricapo, coprire il corpo, stare all'ombra e indossare indumenti protettivi, ombrelloni... I bambini devono portare occhiali da sole con filtro UV.

## SREDSTVA ZA ZAŠTITU OD SUNCA

• Sredstva za zaštitu odabiremo prema tipu kože. Postoje kreme za suhu kožu, emulzije za mješovitu i normalnu, a prema posebnim potrebama kože preporučuje se korištenje i drugih preparata.

• SPF 50 omogućuje dulji boravak na suncu, odnosno sprečava nastanak opekline od sunca dulje nego kreme nižeg faktora koje se trebaju nanositi češće.

• Ako se ne nanose u dovoljnoj količini, kreme za sunce ne štite adekvatno.

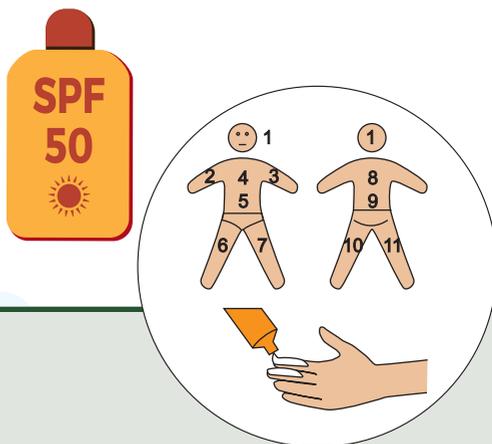
• Ako se sredstva pravilno koriste, štite od tumora kože i ne utječu na sintezu vitamina D u koži.

• Krema se nanosi u dovoljnoj količina na izložena mjesta: nos, uške, stopala, šake, leđa, koljena...

• Krema se nanosi 15 do 30 minuta prije izlaska na sunce, čak i za oblačnog vremena jer oblaci propuštaju 80 % UV zraka.

• Preporučuje se ponavljati mazanje svaka dva sata i nakon plivanja, znojenja, sušenja ručnikom.

• Nakon sunčanja potrebno je pranjem i tuširanjem odstraniti zaštitnu kremu i namazati kožu proizvodima za njegu jer tako potičemo prirodni proces regeneracije kože nakon izlaganja suncu i smanjujemo rizik nastanka raka kože.



## PRODOTTI PER LA PROTEZIONE SOLARE

• Scegliamo in base al tipo di pelle: creme per pelli secche, emulsioni per quelle miste e normali, in base alle particolari esigenze della pelle e altre preparazioni in farmacia.

• SPF 50 ci permette di stare esposti al sole più a lungo, cioè previene la formazione di scottature più a lungo rispetto a prodotti con fattori inferiori (le creme con fattore più basso dovrebbero essere applicate più spesso).

• Se non vengono applicati in quantità sufficiente, i filtri solari non proteggono adeguatamente.

• Se i prodotti sono usati correttamente, proteggono dai tumori della pelle, non influiscono sulla sintesi della vitamina D nella pelle.

• Bisogna applicare una quantità sufficiente di crema sulle aree esposte: naso, orecchie, piedi, mani, schiena, ginocchia...

• Bisogna applicare la crema dai 15 ai 30 minuti prima dell'esposizione al sole, anche con il tempo nuvoloso perché le nuvole lasciano filtrare l'80% dei raggi UV.

• Bisogna applicare la crema ogni due ore anche dopo aver nuotato, sudato, essersi asciugati con l'asciugamano.

• Dopo aver preso il sole, è necessario rimuovere la crema protettiva lavandosi e facendo la doccia e applicare prodotti per la cura della pelle,

## NAČINE APLIKACIJE

**50 ml tuba:** 7 doza u prosjeku (pritiska na pumpicu) ili 1 prst za lice i vrat odrasle osobe.

**100 ml tuba:** 1 prst proizvoda za zonu 1. 2 prsta proizvoda za zone od 2 do 11.

**200 ml sprej:** 12 pritisaka na pumpicu za svaku zonu od 2 do 11, 6 do 8 za djecu.

**stik:** za pravilno prekrivanje određene površine, potrebno je 7 puta prijeći stikom.

## PREVENCIJA - VODIČ ZA SIGURNO SUNČANJE

• Izbjegavajte izlaganje sunčevim zrakama u vrijeme najjače insolacije i UV indexa, ovisno o periodu godine. Standardna je preporuka od 10 do 16 sati.

• Koristite adekvatnu odjeću, pokrivala za glavu, naočale, suncobrane, itd. Uska odjeća

(koja pristaje uz tijelo) i gušće je tkana štiti bolje od široke odjeće, a najbolje štiti odjeća s UPF oznakom.

• Izbjegavati sportske aktivnosti na otvorenim i nenatkrivenim prostorima u periodu najvećeg UV zračenja.

• Redovito i pravilno koristite sredstva za zaštitu od sunca za vrijeme boravka i radova na otvorenom, tijekom šetnje, na plaži... Izbjegnite nastanak sunčanih opekotina korištenjem kreme za zaštitu od sunca s SPF 50.

• Sunčane naočale s UV filterom obvezne su za djecu i odrasle.

• Izbjegavajte odlaske u solarij.

• Prevencija počinje od djetinjstva i doživotna je.

poiché questo stimola il naturale processo di rigenerazione della pelle dopo l'esposizione al sole e riduce il rischio di cancro della pelle.

## MODALITÀ DI APPLICAZIONE

**Tubo da 50 ml:** 7 dosi in media (pressione sulla pompa) o 1 dito per il viso e collo di un adulto.

**Tubo da 100 ml:** 1 dito di prodotto per la zona 1. 2 dita di prodotto per le zone da 2 a 11.

**Spray da 200 ml:** 12 pressioni sulla pompetta per ogni zona da 2 a 11, da 6 a 8 per i bambini.

**stik:** per coprire adeguatamente una determinata area, è necessario ripassare sulla superficie per 7 volte.

## PREVENZIONE - GUIDA PER PRENDERE IL SOLE IN SICUREZZA

• Evitare l'esposizione alla luce solare durante i periodi di maggiore insolazione e indice UV (a seconda del periodo dell'anno), la

raccomandazione standard è dalle ore 10:00 alle 16:00.

• Utilizzare misure protettive (indumenti adeguati, copricapo, occhiali, ombrelloni) e tessuti a maglia fitta proteggono meglio di indumenti più larghi e proteggono al meglio gli indumenti con un'etichetta UPF.

• Evitare le attività sportive in spazi aperti e scoperti durante il periodo di massima radiazione UV.

• Uso regolare e corretto della crema solare durante le attività all'aperto, il lavoro all'aperto, le passeggiate, soprattutto quando si prende il sole in spiaggia - crema solare - SPF 50 perché la cosa più importante è evitare le scottature.

• Gli occhiali da sole con filtro UV sono obbligatori per i bambini e gli adulti.

• Evita di andare al solarium.

• La prevenzione parte dall'infanzia ed è per tutta la vita.

## REDOVITO KONTROLE KOD DERMATOLOGA

- Najbolje vrijeme za preventivne preglede je razdoblje prije intenzivnijeg izlaganja suncu, ili kada se primijeti nova promjena na koži (čvorčić, promjena madeža, krastica...).
- Pregled kožnih promjena obavlja se pomoću - dermatoskopa .

Dermatoskopija je neinvazivna, bezbolna dijagnostička pretraga tijekom koje dermatolog pregleda cijelu kožu, od vlasišta do tabana, te određuje je li potrebno uočenu promjenu na koži operirati i učiniti patohistološku analizu ili ju je potrebno pratiti uz redovne kontrole.

- Rano dijagnosticiranje tumora kože i kirurško uklanjanje, osobito melanoma, ključno je u sprječavanju diseminacije tumora krvlju ili limfom u regionalne limfne čvorove i sve ostale organe.

## CONTROLLI REGOLARI DAL DERMATOLOGO

- Il momento migliore per gli esami preventivi è il periodo che precede un'esposizione solare più intensa, ma anche quando si nota un nuovo cambiamento della pelle (nodulo, alterazione del nevo, crosta...).
- L'esame dei cambiamenti della pelle è il dispositivo più autorevole: il dermatoscopio.

La dermatoscopia è un test diagnostico non invasivo e indolore. Durante questo esame, il dermatologo esamina l'intera pelle (dal cuoio capelluto alla pianta dei piedi) in base alla quale conclude se l'alterazione della pelle deve essere operata e deve essere eseguita un'analisi istopatologica, o se è necessario essere monitorato regolarmente.

- La diagnosi precoce dei tumori della pelle e la rimozione chirurgica, in particolare del melanoma, sono fondamentali per prevenire la diffusione dei tumori da parte del sangue o della linfa ai linfonodi regionali e a tutti gli altri organi.

*Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Grada Poreča-Parenzo i ni pod kojim uvjetima ne odražava stav Europske unije i/ili Upravljačkog tijela.*

*I contenuto di questa pubblicazione è di esclusiva responsabilità della Città di Poreč-Parenzo e non riflette in nessun caso la posizione dell'Unione europea e/o dell'Organo amministrativo.*

**[www.prijateljsuncu.com](http://www.prijateljsuncu.com)**

Za više informacija o EU Fondovima:  
Per ulteriori informazioni sui Fondi europei:

**[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)**

Grad Poreč-Parenzo  
Obala maršala Tita 5/1,  
52 440 Poreč, HRVATSKA  
tel +385 (52) 451 099  
[www.porec.hr](http://www.porec.hr)