

Sauļošanās, tās ietekme uz veselību



Sveicināti!

Esam Špoģu vidusskolas skolēnu komanda un piedalāmies "O fonda" projektā "Āpaļš kā pūpols". Marta uzdevums - noskaidrot cilvēku viedokli par sauļošanās paradumiem, sauļošanās ietekmi uz veselību.

Tāpēc mums ir svarīgs Jūsu viedoklis!

Paldies par atsaucību!

Norādiet informāciju par sevi:

Dzimums ▼

Vecums ▼

1. Atzīmējiet savu mīļāko gadalaiku! (vairākas atbildes iespējamas)

- pavasaris
- vasara
- rudens
- ziema

2. Vai Jūs mēdzat sauļoties?

- jā
- nē
- dažreiz

Cits

3. Kurš no šiem ādas tipiem visvairāk atbilst Jūsējam?

- 1. ādas tips- ļoti gaiša āda, gaiši mati, vasarraibumi, nespēj iegūt iedegumu, drīzāk apdegumu
- 2. ādas tips- gaiša āda, spēj gūt labu iedegumu, taču āda var arī apdegt
- 3. ādas tips- bēša (smilšu krāsas) āda, dabīgi brūni mati, viegli gūst iedegumu un reti apdegumu
- 4. ādas tips- gaiši brūna ādas krāsa, apdeg minimāli, vienmēr labi iedeg

4. Kāpēc, Jūsuprāt, cilvēki sauļojas? (vairākas atbildes iespējamas)

- lai gūtu iedegumu (estētiski iemesli)
- sauļošanās palīdz veidoties D3 vitamīnam
- lai uzlabotu ādas stāvokli (izsitumu, ekzēmu gadījumā)
- sauļošanās samazina augsta asinsspiediena risku un holesterīna līmeni
- UV gaisma palielina laimes hormonu
- tas ir atpūtas veids
- Cits

5. Izvērtējiet sauļošanās ietekmi uz cilvēka veselību!

- tai ir negatīva ietekme uz veselību
- drīzāk nelabvēlīga ietekme uz veselību
- labvēlīga ietekme uz veselību
- tā ir veselību stiprinoša nodarbe
- Cits

6. Kādus saules aizsarglīdzekļus Jūs lietojat? (vairākas atbildes iespējamas)

- galvassegu
- saulesbrilles
- aizsargkrēmu
- saulessegu
- plānu apģērbu
- apģērbu gaišos toņos
- neko nelietoju
- Cits

7. Kad visbiežāk Jūs sauļojaties?

- no rīta (līdz 11:00)
- no 11:00 līdz 15:00
- pēc 15:00

8. Vai jūs vasaras periodā lietojat pretiedeguma aizsargkrēmus ar SPF (saules aizsardzības faktors; angļu val. – sun protection factor)?

- Jā
- Nē
- Reizēm

9. Aizsargkrēma SPF skaitlis norāda, cik reizes ilgāk cilvēks var atrasties saulē un neapdegt, ņemot vērā ādas iedzimtās aizsargspējas.

Kādu aizsargkrēmu pret saules stariem Jūs lietojat visbiežāk?

- SPF 10
- SPF 15
- SPF 20
- SPF 30
- SPF 50
- SPF 60
- nelietoju aizsargkrēmus
- Cits

10. Ir zināms, ka saules starojums sastāv no dažāda garuma elektromagnētiskiem viļņiem, tostarp ultravioletā starojuma. Ir trīs veida ultravioletie stari – UVA, UVB un UVC. Ozona slānis aiztur UVC starus, arī lielu daļu UVB staru, un gandrīz 99% starojuma ir UVA. Kurš starojums, kā liecina jaunākie pētījumi, rada lielāko novecošanās un ādas vēža risku?

- UVA
- UVB

11. Arī mākoņainās dienās UVA stari, kas var veicināt ādas vēža šūnu aktivizēšanos, ir pietiekami aktīvi.

Vai mākoņainās dienās lietojat saules aizsargkrēmus (vai citādāk sevi pasargājat)?

- vienmēr

- bieži
- reti
- nekad

12. Mērenā klimata platuma grādos optimālais sauļošanās ilgums ir:

- 10 - 20 minūtes
- 20 - 40 minūtes
- 40 - 60 minūtes
- līdz 2 stundām
- līdz 3 stundām

13. Ko, Jūsaprāt, pēc sauļošanās ir ieteicams lietot?

- ādu nomierinošu, mitrinošu krēmu
- ādu mitrinošu, atvēsinošu pēcsauļošanās krēmu
- ādu mitrinošus, nomierinošus un atvēsinošus krēmus
- ādu vajag ieziest ar eļļām vai krējumu
- Cits

14. Vai jūs apmeklējat solāriju?

- bieži
- reizēm
- reti
- nekad

15. Sauļošanās dabīgā saulē ir drošāka par sauļošanos solārijā. Kāds ir Jūsu viedoklis par šo apgalvojumu?

16. Kurām no minētajām cilvēku grupām, Jūsaprāt, sauļojoties ir jāievēro papildus pasākumi vai vispār nav ieteicams uzturēties saulē?

(vairākas atbildes iespējamas)

- maziem bērniem (līdz 5g)

- grūtniecēm
- cilvēkiem ar onkoloģiskām saslimšanām (piemēram, ādas vēzis)
- cilvēkiem, kuri lieto medikamentus (lietošanas instrukcijā norādīts, ka sauļoties nav ieteicams)
- cilvēkiem ar ļoti gaišu ādas krāsu
- cilvēkiem, kuri slimo ar hroniskām slimībām
- cilvēkiem antibiotiku lietošanas laikā
- cilvēkiem, kuriem ir daudz dzimumzīmju
- cilvēkiem ar ādas slimībām, piemēram, zvīņēdi jeb psoriāzi