

Врз основа на член 27 став (1) од Законот за здравствената заштита („Службен весник на Република Македонија“ број 43/12 и 145/12), министерот за здравство донесе

**У П А Т С Т В О**  
**ЗА ПРАКТИКУВАЊЕ НА МЕДИЦИНА ЗАСНОВАНА НА ДОКАЗИ ЗА**  
**ЗАШТИТА НА КОЖАТА ОД ЗАМРЗНУВАЊЕ, СОНЦЕ И ИСУШУВАЊЕ ВО**  
**ДЕРМАТОЛОГИЈАТА**

**Член 1**

Со ова упатство се пропишува начинот на заштита на кожата од замрзнување, сонце и исушување во дерматологијата.

**Член 2**

Начинот на заштита на кожата од замрзнување, сонце и исушување во дерматологијата е даден во прилог, кој е составен дел на ова упатство.

**Член 3**

Здравствените работници и здравствените соработници ја вршат здравствената дејност на заштита на кожата од замрзнување, сонце и исушување во дерматологијата по правило согласно ова упатство.

По исклучок од став 1 на овој член, во поединечни случаи по оценка на докторот може да се отстапи од одредбите на ова упатство, со соодветно писмено образложение за причините и потребата за отстапување и со проценка за натамошниот тек на пристапот при заштита на кожата од замрзнување, сонце и исушување, при што истото од страна на докторот соодветно се документира во писмена форма во медицинското досие на пациентот.

**Член 4**

Ова упатство влегува во сила наредниот ден од денот на објавувањето во „Службен весник на Република Македонија“.

Бр. 07- 5239/2

3 декември 2012 година

Скопје

**МИНИСТЕР**

**Никола Тодоров**

---

## ЗАШТИТА НА КОЖАТА ОД ЗАМРЗНУВАЊЕ, СОНЦЕ И ИСУШУВАЊЕ

МЗД Упатства  
5.6.2009

- Заштита на кожата од замрзнување;
- Заштита на кожата од сонце;
- Заштита на кожата од исушување
- Поврзани извори

### ЗАШТИТА НА КОЖАТА ОД ЗАМРЗНУВАЊЕ

- Кремови за заштита од студено, вклучувајќи многу масни кремови, го зголемуваат ризикот од замрзнување бидејќи ја намалуваат температурата на кожата.
- Надворешната страна на облеката треба да е непропустлива за ветер, а внатрешната да го задржува воздух и да е волуминозна.
- Да се избегнува потењето со облекување на помалку алишта додека се вежба: неколку тенки облекувања се подобри отколку една дебела.
- Да се избегнува изложување на главата и вратот на воздушна струја (ветер).
- Топлинската изолација на стапалата може да биде подобрена со носење на покомотни чевли

### ЗАШТИТА НА КОЖАТА ОД СОНЦЕ

- Според резултатите на епидемиолошките студии, УВБ зрачењето ја предиспонира кожата за добивање на базалиоми, епидермални карциноми и соларни кератози.
  - УВБ е најважен ризик-фактор за настанување на епидермален карцином, и ризикот од базалиом е директно пропорционален на кумулативната доза на УВА радијација.
  - Повторувачките изгореници се почести отколку високата кумулативна светлина.
- Рефлексијата од песок, вода и особено снег го зголемуваат количеството на ултравиолетово зрачење. Адекватна заштита на кожата е задолжителна во состојби каде има многу рефлектирачко светло.
- Адекватно облекување и избегнување на експозиција на светлина посебно околу пладне помага при заштитата од сонце.
- Кремови за заштита од сонце со фактор 15 и повеќе се од корист (ннд-В), но не ја заменуваат адекватната облека.

### ЗАШТИТА НА КОЖАТА ОД ИСУШУВАЊЕ

- Заштитни кремови секогаш треба да се користат кога кожата се чувствува сува, рапава или кога има фисури.
- Повторното намокрување и делумното користење на сапуни ја предиспонираат кожата кон сушење. Рацете би требало да се мијат само еднаш на ден, а пациентите со контактна алергија би требало да користат заштитни ракавици.
- Заштитата е мошне важна кај пациенти со атопија и контактен дерматитис.
- Лицата со атопија треба да користат кремови на поголема површина на кожа од онаа која ја чувствуваат сува.
- Кератолитични масти (на пример, салицилна киселина или препарати со карбамид) се потребни кај петици со фисури.

## ПОВРЗАНИ ИЗВОРИ

29.1.2007

### Кохранови прегледи

- Топичен tretinoin краткорочно го подобрува изгледот на блага до умерена фотоповреда на лицето и надлактиците, но предизвикува кожна надразба (ннд-А).

Автори:

This article is created and updated by the EBMG Editorial Team

Article ID: rel00132 (013.091)

© 2012 Duodecim Medical Publications Ltd

1. **EBM Guidelines, 5.6.2009, <http://www.ebm-guidelines.com>**
2. **Упатството треба да се ажурира еднаш на 5 години.**
3. **Предвидено е следно ажурирање до февруари 2014 година.**