WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

INFORMACJA NT. SKUTKÓW ZDROWOTNYCH WYNIKAJĄCYCH Z NADMIERNEGO PROMIENIOWANIA ULTRAFIOLETOWEGO (UV)

W związku z nadmiernym korzystaniem z solariów przez młodzież przed ukończeniem 18 roku życia istnieje konieczność zwiększenia działań informacyjno - edukacyjnych, prowadzących do zmniejszenia występowania niekorzystnych skutków zdrowotnych. Zgodnie z dotychczasowym stanem wiedzy, niewielkie ilości promieniowania UV są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych.

Rodzaje promieniowania ultrafioletowego:

Promieniowanie UVC jest niemal całkowicie pochłaniane przez warstwę ozonową atmosfery, nie występuje więc w świetle słonecznym docierającym do powierzchni Ziemi.
Naturalnym źródłem promieniowania UV jest głównie:

Promieniowanie UVA ok. 95% – promieniowanie o najdłuższej fali i mniejszej energii. Jego natężenie jest stałe przez cały dzień, niezależnie od czynników pogodowych i pory roku. Przenika przez chmury, szyby okienne czy samochodowe, jak również przenika do głębszych warstw skóry, aż do poziomu skóry właściwej. Nie wywołuje jednak rumienia, a efekty jego niekorzystnego działania są zauważalne dopiero po latach, ponieważ dawki promieniowania UVA kumulują się. Ten rodzaj promieniowania przyczynia się również do reakcji fotouczulających i jest główną przyczyną fotostarzenia się skóry.

Promieniowanie UVB ok. 5% - charakteryzujące się krótszą falą i większą energią, a tym samym jest znacznie bardziej niebezpieczne dla zdrowia. Można się przed nim częściowo ochronić, bowiem jest ono filtrowane przez chmury, szyby okienne czy samochodowe. Ten rodzaj promieniowania UV nie wnika głęboko w skórę, działa głównie na poziomie naskórka. Na skutki jego niekorzystnego działania nie trzeba długo czekać. Promieniowanie UVB odpowiedzialne jest za poparzenia skóry i wystąpienie rumienia posłonecznego. Ponadto powoduje zmniejszenie odpowiedzi immunologicznej organizmu, co może predysponować do wystąpienia zmian nowotworowych skóry oraz innych (np. zaćmy).

Zdrowotne konsekwencje narażania na promieniowanie UV:

Fotostarzenie się skóry - czyli przedwczesne starzenie się skóry
Nowotwory skóry - jak: czerniak złośliwy, rak podstawnokomórkowy, rak kolczysto nabłonkowy.
Przebarwienia skóry - pojawiają się w przypadku nadmiernego przebywania na słońcu lub intensywnego, długotrwałego korzystania z solarium.
Zaskórniki - promieniowanie UV ma wpływ na wzrost ilości pojawiających się zaskórników na skórze.

Nadprodukcja wolnych rodników - czyli reaktywnych form tlenu, które powodują utlenianie, drobne uszkodzenia i degenerację włókien kolagenowych.

Immunosupresja - zwiększona ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do osłabienia układu odpornościowego. Udowodniono, że intensywne opalanie się prowadzi do reaktywacji wirusa opryszczki - Hermes Simplex Virus.

Fotodermatozy – nienowotworowe choroby skóry, wynikające z powstających w organizmie szkodliwych związków, aktywujących się pod wpływem promieni UV.

Choroby oczu

Rumień i oparzenia słoneczne.

Reakcje fotouczulające.



Bądź ostrożny - zachowaj umiar!

Zalecane środki chroniące przed nadmiernym promieniowaniem UV (wg WHO):

- **ogranicz czas przebywania na słońcu w godz.10:00-14:00,**
- **rób przerwy w opalaniu się,**
- **noś ubrania ochronne, szczególnie chroń: oczy, twarz, szyję,**
- **noś okulary przeciwsłoneczne wyposażone w specjalne filtry,**
- **używaj kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej, chroń dzieci już od najmłodszych lat i ucz je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca,**
- **unikaj korzystania ze sztucznego promieniowania UV w solariach.**

Przez wiele lat naukowcy wskazywali na źródło sztucznego światła imitującego światło słoneczne uznając je za „prawdopodobnie kancerogenne".

Najnowsze analizy przeprowadzone przez międzynarodowych ekspertów w dziedzinie nowotworów, wyraźnie stwierdzają, że **korzystanie z solarium jest głównym czynnikiem kancerogennym**.

Wielokrotne korzystanie w ciągu roku z łóżek opalających przyczynia się do nasilenia procesów przedwczesnego starzenia się skóry oraz występowania nowotworów skóry, w tym czerniaka. Obecnie uznaje się, że promieniowanie UVA, którego dawki ulegają kumulacji, jest równie szkodliwe jak UVB.

Niebezpieczne jest uzależnienie ludzi młodych od korzystania z solariów, zwane **tanoreksją**.

Przeciwwskazania do korzystania z solarium

Z solarium nie powinny korzystać dzieci, kobiety w ciąży oraz osoby z takimi schorzeniami jak: choroby serca i nerek, nadciśnienie, miażdżyca, cukrzyca, gruźlica, padaczka, skłonność skóry do przebarwień, opryszczka, grzybica lub drożdżyca oraz inne choroby wirusowe. Nie należy również opalać miejsc zranionych lub ze świeżymi bliznami, po depilacji skóry. Zakaz ten dotyczy też osób zażywających antybiotyki lub leki przeciwdepresyjne, uspokajające, moczopędne, sulfonamidy. Przeciwwskazaniem są również środki antykoncepcyjne, leki obniżające poziom cholesterolu i niektóre niesterydowe leki przeciwzapalne.

Więcej informacji na stronie internetowej WSSE w Katowicach:

www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl