

SOLÁRIÁ A ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

Čo je solárium?



Soláriá sú zariadenia určené na opaľovanie, kde UV žiarenie sa vyrába pomocou vhodných lúčov a filtrami sa nastavuje pomer medzi žiarením UV-A a UV-B. Žiarenie UV-B je obmedzené a tým sa stráca dlhšie trvajúci efekt zhnednutia, preto sa aplikuje žiarenie UV-A s vyššou intenzitou. Následkom je však zvýšenie škodlivého pôsobenia žiarenia, netvorí sa tzv. zhrubnutá koža, ktorá sa môže dosiahnuť len UV-B žiarením.

Aké účinky spôsobuje UV-A a UV-B žiarenie na organizmus?

UV-A žiarenie (320 – 400 nm) prechádza kompletne ozónovou vrstvou. Pri jeho väčšej vlnovej dĺžke sa dostáva hlbšie do kože a do koria prenikne až 40 %, čo môže spôsobiť nasledujúce biologické účinky:

- predčasné starnutie kože (elastenoidná degenrácia)
- tvorbu voľných radikálov
- narušenie imunitných mechanizmov, následkom čoho môže byť rozvoj nádorových ochorení
- včasná pigmentácia kože účinkom pôsobenia na melanín

UV-B žiarenie (280 – 320 nm) by malo byť v 50% pohlcované ozónovou vrstvou. Pri dopade na kožu zasiahne 10% hornej časti koria a spôsobí hnedé sfarbenie kože efektom neskorej pigmentácie. Jeho nadmerná dávka však môže spôsobiť:

- začervenanie kože
- spálenie pokožky
- rozvoj zhubného ochorenia kože prostredníctvom narušenia DNA buniek

Zdravotné riziká solárií

Melanóm



Skupina odborníkov v oblasti rakoviny potvrdila, že používanie solárií je významne nebezpečné pre vznik rakoviny kože. Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC) zaradila UV žiarenie do najvyššej kategórii rizika vzniku rakoviny – karcinogénne pre človeka (predtým v kategórii pravdepodobne karcinogénne pre človeka). Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) štúdie poskytujú dostatok dôkazov o tom, že významnú úlohu v náraste výskytu

melanómu kože zohráva používanie solárií spolu s expozíciou slnku a že rakovinu kože spôsobuje UV-A a UV-B žiarenie. V posledných rokoch bol zaznamenaný významný nárast výskytu melanómu kože hlavne medzi mladými ženami. Podľa WHO vedecké dôkazy o tom, že soláriá zapríčiňujú smrteľné ochorenie rakoviny kože sa považujú za dostatočné a kompletne.

Soláriá preto nie sú vhodné pre osoby do 18 rokov nakoľko ich koža je tenšia a vyvíja sa imunitne i štrukturálne, osoby s alergiou alebo precitlivosťou na UV žiarenie, osoby s mnohopočetnými znamienkami a osoby s nízkym fototypom, tehotné ženy a ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu (hrozí nepríjemná pigmentácia).

Lekári odporúčajú návštevu solária v rámci fototerapie pri psoriáze, atopickom ekzéme a niektorých formách akné. Za rozumnú mieru sa považuje 10 návštev solária ročne, ale bez ďalšieho vystavovania sa priamemu slnku, spoľahlivejšie je však vyhľadať kliniku alebo ambulanciu, kde k takejto terapii používajú bezpečné prístroje.

Niekoľko praktických rád pri opaľovaní v soláriu:

- zistíte svoj fenotyp a potom zvažte, aké časové intervaly opaľovania si zvolíte podľa tabuľky dostupnej v soláriu s uvedením bezpečnej doby opaľovania
- pred opaľovaním odstráňte z kože všetky kozmetické prostriedky a odstráňte šperky, používajte opaľovacie krémy, ktoré sú špeciálne určené pre soláriá. Zabraňujú vysušeniu pokožky a niektoré obsahujú zložky, ktoré opaľovanie zosilní,
- nezabudnite si chrániť oči vhodnými okuliarmi s UV filtrom,
- neopaľujte sa v rovnaký deň v soláriu a na slnku. V soláriu si už vyberiete dennú dávku žiarenia a na slnku by ste ju neúmerne zvýšili,
- ak sa vám na koži objavia červené škvrny, opuchy alebo iné neprirodzené reakcie, navštívte kožného lekára,
- dermatovenerológovia radi navštíviť solárium v období pred letom,
- ak máte pigmentové znamienka, ktoré sú tmavé alebo meniace sa, je nutné ich prelepiť alebo prekryť vysokým ochranným filtrom,
- ak užívate lieky, preštudujte príbalový leták, aby ste sa vyvarovali nežiadúcich účinkov na koži,
- skontrolujte si, či je solárium čisté a či je k dispozícii dezinfekčný prostriedok, aby ste si lôžko mohli aj sami utrieť,
- máte právo vedieť, ako staré sú žiarivkové trubice a koľko hodín boli v prevádzke; majiteľ Vám to na požiadanie ukáže,
- po opaľovaní sa niekoľko hodín nespρχujte.



Zdroj: ÚVZ SR,
WEBMD Health News