



## Promieniowanie słoneczne i solaria

Autor: lek. Łukasz Durajski

### UV – bądź ostrożny

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie słoneczne stanowi bardzo duże ryzyko dla naszego zdrowia.

Źródłem UV, czyli promieniowania ultrafioletowego są:

- słońce,
- solaria.

Konsekwencje zbyt długiego opalania się (zarówno na słońcu, jak i solarium):

- rak skóry,
- choroby oczu,
- osłabienie układu odpornościowego.

Czerniak to najbardziej agresywna postać nowotworu skóry.

Opalenizna jest niczym innym jak naturalną reakcją obronną skóry na działanie promieniowania UVA i UVB. Opalenizna jest swoistego rodzaju blizną po poparzeniu promieniami UV.

Słońce – jest ryzyko

Do powierzchni naszej planety dociera ok. 95% promieniowania ultrafioletowego A (UVA) (320–400 nm) i ok. 5% UVB (280–320 nm).

Nasza skóra broni się przed nadmiernym poparzeniem poprzez uwalnianie melatoniny w skórze, która generuje brązowy kolor skóry.

Jak się chronić podczas przebywania na słońcu?

- unikajmy przebywania na słońcu w godzinach 10-16
- szukajmy cienia
- nośmy okulary przeciwsłoneczne, chroniące przed promieniami UV
- zakładajmy okrycie głowy
- stosujmy kremu z filtrem UV (im wyższy tym lepiej) co kilka godzin

Dlaczego solaria są niebezpieczne?

Solarium to urządzenie elektryczne, którego zasadniczym elementem są lampy wytwarzające promieniowanie ultrafioletowe (UVR) w zakresie fal UVA (320-400 nm) i UVB (280-320 nm), czyli podobne do promieniowania słonecznego.

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) w czerwcu 2009 r. uznała promieniowanie ultrafioletowe (UVA, UVB, UVC – długość fali 100-400 nm) do Grupy 1, klasyfikowanej jako czynniki „rakotwórcze dla człowieka”.



## Promieniowanie słoneczne i solaria

Autor: lek. Łukasz Durajski

### Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

„Istnieje szereg konsekwencji zdrowotnych wynikających z narażenia na działanie zarówno naturalnego, jak i sztucznego promieniowania UV. Negatywne skutki zdrowotne związane z korzystaniem z solarium są obecnie dobrze udokumentowane, a liczba dowodów stale rośnie. Rak, oparzenia słoneczne, przyspieszone starzenie się skóry, zapalenie oczu i przemijająca immunosupresja są związane z używaniem solarium. Spośród nich rak jest zdecydowanie najpoważniejszy.

Chociaż wszyscy użytkownicy łóżek opalających są narażeni na niekorzystne skutki zdrowotne, badania dotyczące ekspozycji na promieniowanie UVR przez słońce lub solarium wskazują, że niektóre osoby są narażone na zwiększone ryzyko obrażeń, w tym osoby, które:

- mają tendencję do piegów
- mają skórę, która łatwo się opala
- mają historię oparzeń słonecznych w dzieciństwie
- mają dużą liczbę znamion
- przyjmują leki, które mogą zwiększać nadwrażliwość na światło
- stosują kosmetyki
- mają osłabiony układ odpornościowy
- mają w rodzinie raka skóry
- kiedykolwiek byli leczeni z powodu rógowacenia słonecznego lub raka skóry
- mają przednowotworowe lub złośliwe zmiany skórne
- w ciągu ostatnich 48 godzin przebywał na słońcu lub w solarium.”

### O czym należy pamiętać?

- smarować się kremem przed wyjściem na zewnątrz,
- powtarzać smarowanie się kremem z filtrem co 1,5 godziny
- stosujemy filtry UV z współczynnikiem SPF 30-50
- w wodzie też się opalamy

Zabrania się opalania w solarium dzieciom.

### Bibliografia:

1. Med Pr 2016;67(2):255–266, DOI: <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00342>
2. <https://www.mp.pl/pacjent/dermatologia/wywiady/87987,zdrowe-plazowanie-jak-dobierac-i-stosowac-kremy>
3. <http://www.kodekswalkizrakiem.pl/solaria-moda-szkodzaca-zyciu-i-zdrowiu/>
4. [http://www.12sposobownazdrowie.pl/12\\_sposobow.pdf](http://www.12sposobownazdrowie.pl/12_sposobow.pdf)
5. <https://www.who.int/uv/intersunprogramme/activities/uvartsunbeds/en/>
6. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255695/9789241512596-eng.pdf?sequ>