

Brązowo, ale czy zdrowo?



Promieniowanie słoneczne nie jest obojętne dla skóry człowieka. Szkodliwe może być przede wszystkim promieniowanie ultrafioletowe. Tymczasem w okresie wiosenno-letnim solaria i inne miejsca do opalania cieszą się dużą popularnością wśród ludności, zwłaszcza osób młodych. Aby uświadomić mieszkańcom zagrożenia płynące z nadmiernej ekspozycji na promieniowanie słoneczne, sanepid przygotował akcję edukacyjną pt. „Brązowo, ale czy zdrowo?”.

Czym skorupka za młodu....

Celem akcji jest kształtowanie postaw i zachowań zdrowotnych ludności związanych z bezpieczeństwem korzystania z promieni słonecznych w okresie letnim, w tym zwrócenie uwagi na problemy zdrowotne wynikające z nieodpowiedzialnego korzystania z promieniowania ultrafioletowego (UV) przez dzieci i młodzież.

Ta grupa wiekowa jest bowiem szczególnie narażona na szkodliwy wpływ promieniowania UV, gdyż skóra w okresie rozwojowym jest bardziej podatna na niekorzystne ich działanie. Większość młodych ludzi nie uważa poparzeń słonecznych za coś niebezpiecznego, a nadmierna ekspozycja młodzieży na słońce, zwłaszcza sztuczne, może przyczynić się do powstania raka skóry w późniejszym wieku. Nowotwory skóry stanowią obecnie ok. 10% wszystkich nowotworów złośliwych wykrywanych u ludzi i z powodu tylko jednej jego odmiany – czerniaka – co roku umiera ok. 1,5 tys. osób.

Skutki nadmiernego opalania:

- przedwczesne starzenie się skóry
- nowotwory skóry
- przebarwienia

- nadprodukcja wolnych rodników, czyli reaktywnych form tlenu, które uszkadzają włókna kolagenowe
- osłabienie odporności
- rumień i oparzenie słoneczne
- reakcje alergiczne (tzw. Fotouczulenie)

Sześć rad jak nie dać się ultrafioletowi

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wodzisławiu Śląskim apeluje do rodziców i opiekunów dzieci i młodzieży, kierowników letnich wypoczynków oraz lokalnych kąpielisk, aby zwracali uwagę na kwestię bezpiecznego opalania się. Przypomina też sześć rad jak chronić się przed UV:

- 1) ograniczyć czas przebywania na słońcu w godz. od 10:00 do 14:00;
- 2) robić przerwy w opalaniu się, częściej przebywać w cieniu;
- 3) nosić ubrania ochronne, bawełniane, nie ekspozować całego ciała;
- 4) nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem UVA i UVB;
- 5) używać kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej;
- 6) chronić niemowlęta i dzieci już od najmłodszych lat oraz uczyć je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca.

JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z UROKÓW LATA?

Słońce w nadmiarze
może doprowadzić do:

- poparzeń skóry,
- fotodermatoz lub „uczulenia na słońce”,
- powstawania przebarwień,
- szybszego starzenia się skóry,
- zmian nowotworowych.

MZ
Ministerstwo Zdrowia



JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z UROKÓW LATA?

Jak właściwie stosować
kosmetyki promieniochronne

- Wybierz kosmetyk o właściwym **współczynniku ochrony**
- Nanieś kosmetyk na skórę odpowiednio wcześniej - najlepiej **przed wyjściem** na słońce
- Kosmetyki przeciwsłoneczne aplikuj **w dużej ilości** na całą powierzchnię skóry, a w szczególności uszy, twarz i skórę głowy, kark, plecy i dekolt, jak również podbicia stóp
- **Nie istnieje całkowita ochrona** - pewna ilość promieni UV zawsze dociera do powierzchni skóry
- Po pływaniu, wycieraniu ciała czy przy spoceniu się, **zaaplikuj preparat ponownie**

MZ
Ministerstwo Zdrowia



JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z UROKÓW LATA?

Korzystaj rozważnie
z letniej, słonecznej pogody

- **Unikaj** przebywania na słońcu między godziną **11.00 a 15.00**
- Chroń ciało za pomocą **odpowiedniej odzieży**, np. jasnych bawełnianych koszul, osłaniaj głowę, noś okulary przeciwsłoneczne
- Korzystaj z **cienia**
- **Niemowlęta i małe dzieci** nie powinny w ogóle przebywać bezpośrednio na słońcu
- Stosuj **produkty ochrony** przeciwsłonecznej

MZ
Ministerstwo Zdrowia

