Opalać się…? Czy się nie opalać…?

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 19, sierpień 2020 11:50
Alicja Cisowska
Odsłony: 1008

Sierpień to miesiąc, w którym chętnie korzystamy z kąpieli słonecznych, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie stanowi bardzo duże ryzyko dla naszego zdrowia, więc należy zachować szczególną ostrożność.

Istnieje szereg konsekwencji zdrowotnych wynikających z narażenia na działanie zarówno naturalnego, jak i sztucznego promieniowania UV m.in.:

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

Rzecznik Praw Pacjenta oraz lek. Łukasz Durajski obalają mity i przedstawiają fakty dotyczące promieniowania UV.

Opalenizna jest niczym innym jak naturalną reakcją obronną skóry na działanie promieniowania UVA i UVB.

Źródłem UV, czyli promieniowania ultrafioletowego są słońce, a także solaria. Natomiast konsekwencjami zbyt długiego opalania się (zarówno na słońcu, jak i solarium) jest rak skóry, choroby oczu, a także osłabienie układu odpornościowego. A czerniak to najbardziej agresywna postać nowotworu skóry.

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, 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 krem 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”.

Istnieje szereg konsekwencji zdrowotnych wynikających z narażenia na działanie zarówno naturalnego,

Phoca PDF

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 były leczone z powodu rogowacenia słonecznego lub raka skóry,
- mają przednowotworowe lub złośliwe zmiany skórne.

O czym należy pamiętać?

- **smarować się kremem przed wyjściem na zewnątrz,**
- **powtarzać smarowanie się kremem z filtrem co 1,5 godziny,**
- **stosować filtry UV z współczynnikiem SPF 30-50,**
- **pamiętać o tym, że w wodzie też się opalamy.**

Źródło: RPP

Phoca PDF