

CHROŃ SWOJE ZDROWIE - UWAŻAJ NA PROMIENIE UV

Najnowsze analizy przeprowadzone przez międzynarodowych ekspertów w dziedzinie nowotworów, w tym m.in. Międzynarodową Agencję Badania Raka, wyraźnie stwierdzają, że korzystanie z solarium jest czynnikiem rakotwórczym najwyższego ryzyka.

W lipcu 2009 roku WHO umieściło opalanie w solarium w kategorii „rakotwórcze dla ludzi”.

Mimo tego, że opalanie jest rakotwórcze dla wszystkich, młodzież jest szczególnie narażona na to ryzyko.

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 takich jak:

- przebarwienia, fotostarzenie się skóry;
- rumień i oparzenia słoneczne;
- nowotwory skóry:
 - o czerniak złośliwy,
 - o rak podstawnokomórkowy,
 - o rak kolczystonabłonkowy;
- immunosupresja (osłabienie układu odpornościowego);
- choroby oczu:
 - o zaćma,
 - o czerniak oka.

Wielokrotne korzystanie z solarium w ciągu roku przyczynia się do nasilenia procesów przedwczesnego starzenia się skóry oraz występowania nowotworów skóry, w tym czerniaka.



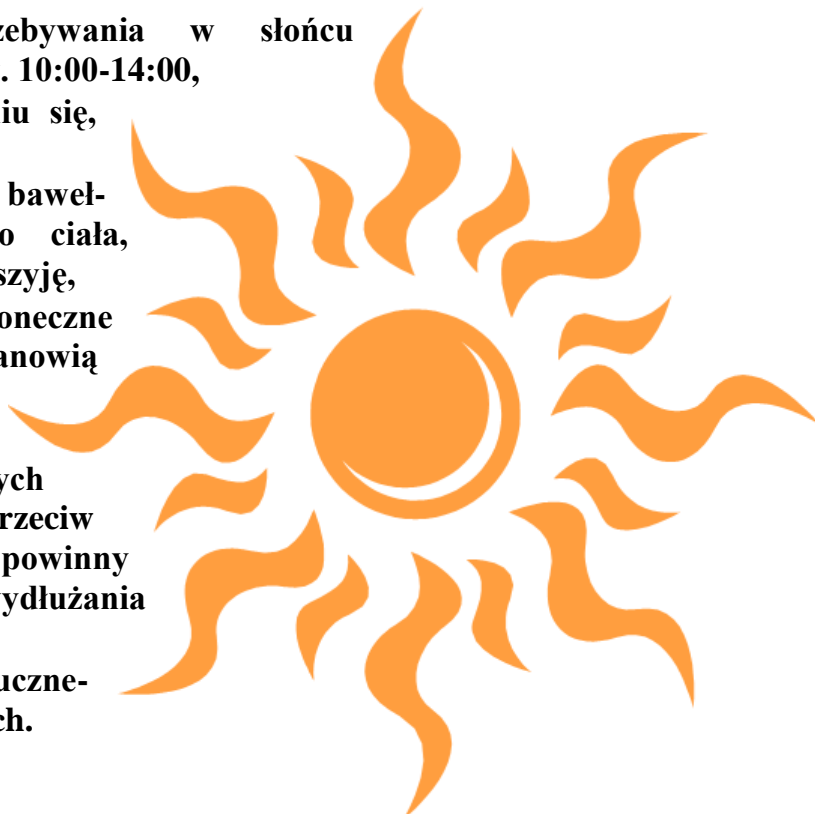
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Skarżysku-Kamiennej
ul. Czerwonego Krzyża 10, 26-110 Skarżysko-Kamienna
tel. 041 25 11 868, 041 25 11 869, fax 041 25 11 867
www.psseskarzysko.pl, e-mail: psse.skarzyskokam@pis.gov.pl

CHROŃ SWOJE ZDROWIE - UWAŻAJ NA PROMIENIE UV

Według specjalistów Szwedzkiego Instytutu Ochrony Radiologicznej (SSI) niebezpieczeństwo zachorowania na raka skóry dotyczy już osób, które korzystają z solarium częściej niż 10 razy w roku. Schorzenie nie pojawia się natychmiast, potrafi dać o sobie znać nawet po kilku lub kilkunastu latach.

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

- należy ograniczyć czas przebywania w słońcu szczególnie koło południa, w godz. 10:00-14:00,
- należy robić przerwy w opalaniu się, częściej przebywać w cieniu,
- należy nosić ubrania ochronne, bawełniane, nie ekspozować całego ciała, szczególnie chronić: oczy, twarz, szyję,
- należy nosić okulary przeciwsłoneczne z panelami bocznymi, które stanowią 99-100 % ochrony przed UVA i UVB dla oczu,
- należy używać kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciw słonecznej, filtry słoneczne nie powinny być jednak wykorzystywane do wydłużania czasu spędzonego na słońcu,
- należy unikać korzystania ze sztucznego promieniowania UV w solariach.



WHO zaleca wprowadzenie zakazu ich stosowania przez młodzież w wieku szkolnym, należy chronić niemowlęta i dzieci już od najmłodszych lat i uczyć je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca.

PAMIĘTAJ!

Wydłużone przebywanie w słońcu przyczynia się do nasilenia procesów przedwczesnego starzenia się skóry oraz występowania nowotworów skóry, w tym czerniaka.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Skarżysku-Kamiennej
ul. Czerwonego Krzyża 10, 26-110 Skarżysko-Kamienna
tel. 41 25 11 868, 41 25 11 869, fax 41 25 11 867
www.psseskarzysko.pl, e-mail: psse.skarzyskokam@pis.gov.pl