

Zdrowe czy już nie? Solarium.

Autor: ANNA ANNA



Łóżka do opalania, powszechnie zwane solariami, emitują promieniowanie nadfioletowe, głównie w zakresie promieniowania nadfioletowego A.

Promieniowanie nadfioletowe powoduje wytworzenie w skórze melaniny, a przez to opalenizny. Promieniowanie nadfioletowe A, stosowane w solarjach od lat, uznawano do niedawna za całkowicie bezpieczne, ponieważ nie wiązało się z powstawaniem oparzeń. Obecnie uważa, że jest ono równie szkodliwe jak **promieniowanie nadfioletowe B**, wnikając głęboko do skóry, i może być przyczyną uszkodzenia DNA komórkowego. Promieniowanie to wpływa też negatywnie na ścianę naczyń krwionośnych oraz elastyczność kolagenu, uznawane jest więc za istotny czynnik przyspieszający starzenie się skóry.

Promieniowanie nadfioletowe A nie daje trwałej opalenizny, wywołuje bowiem jedynie uaktywnienie barwnika już znajdującego się w naskórku. Jest to tzw. szybka opalenizna, która po kilkudziesięciu godzinach znika. Dlatego **obecnie w solarjach używa się lamp emitujących** w niewielkim procencie również promieniowanie nadfioletowe B, które pozwala uzyskać trwałą opaleniznę.

Powszechnie przyjęta jest opinia, że opalenizna zdobi, tuszując mankamenty urody, takie jak chociażby rozszerzone naczynka czy przebarwienia. **Opalona sylwetka wydaje się szczuplejsza, a śniada karnacja wygląda zdrowiej niż różowoziemista skóra.** Dlatego wiele osób, szczególnie młodych, regularnie korzysta z solarium. Częste opalanie się, zarówno w solarium, jak i na słońcu, powoduje narastanie problemów skórnych.

W solarium istnieje możliwość precyzyjnego dawkowania promieniowania nadfioletowego poprzez **oznaczenie specyficznego dla pacjenta biodozy** (proste badanie pozwalające ustalić indywidualnie minimalną dawkę promieniowania).

Nieprzemyślane i częste opalanie się w solarium zwiększa wyraźnie ryzyko zachorowania na nowotwory skóry, w tym na szczególnie groźnego czerniaka.

Ze względu na to, że około 10% populacji Europy i Ameryki Północnej korzysta masowo z solarium, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opracowała zalecenia dotyczące korzystania z nich.

Opalanie się w solarium nie jest zalecane osobom:

- które między innymi mają fototyp I, II
- posiadają liczne znamiona barwnikowe na skórze
- z licznymi piegami
- przyjmującym leki fotouczulające

WHO zaleca, by wszyscy korzystający z solarium podpisywali druk świadomej zgody na naświetlania. Nie zaleca również stosowania tzw. przyspieszaczy opalania. W aspekcie kosmetycznym uzasadnione jest używanie po opalaniu środków nawilżających i utrwalających efekt opalenizny.

Zamknij okno