

## BEZPIECZEŃSTWO KORZYSTANIA Z PROMIENI SŁONECZNYCH I SOLARIÓW

Dzieci i młodzież szczególnie narażone są na szkodliwy wpływ promieniowania UV. Nadmierna ekspozycja młodzieży na słońce, szczególnie sztuczne, może przyczynić się do powstania raka skóry w późniejszym czasie. Skóra jest najbardziej podatna na negatywne skutki promieniowania UV w okresie rozwojowym. Narażenie na długotrwałą ekspozycję na promieniowanie UV – zarówno naturalne jak i sztuczne w okresie dzieciństwa i dojrzewania, znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia czerniaka i innych nowotworów skóry w późniejszym wieku. Konwencja Praw Dziecka przyjęta przez ONZ przypomina, że dzieci i młodzież na wszystkich etapach rozwoju, od poczęcia aż do 18 r. ż. Mają prawo do korzystania z najwyższego, możliwego do osiągnięcia poziomu ochrony zdrowia i bezpiecznego środowiska. Zalecane środki chroniące przed nadmiernym promieniowaniem UV wg WHO:

- Ograniczyć czas przebywania w słońcu, szczególnie w godz. 10.00- 14.00.
- Należy robić przerwy w opalaniu się, częściej przebywać w cieniu.
- Nosić ubrania ochronne, bawełniane, nie ekspozować całego ciała, szczególnie chronić twarz, oczy i szyję.
- Nosić okulary przeciwsłoneczne z panelami bocznymi, które stanowią 99-100 % ochrony przed UVA i UVB dla oczu.
- Używać kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej.
- Unikać korzystania z UV w solariach. WHO zaleca wprowadzenie zakazu ich stosowania przez młodzież w wieku szkolnym.
- Chronić niemowlęta i dzieci już od najmłodszych lat i uczyć je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca.

Międzynarodowa Agencja Badania Raka zakwalifikowała **użycie solarium do grupy czynników rakotwórczych najwyższego ryzyka**. Nowa klasyfikacja solariów umieściła je w tej samej grupie ryzyka co tytoń, wirusowe zapalenie wątroby czy azbest. Niebezpieczne jest także uzależnienie ludzi młodych od korzystania z solariów, zwane **tanoreksją**. Skóra rasy białej nie jest przystosowana do pochłaniania tak dużej dawki promieniowania UV. Polska Unia Onkologii podkreśliła, że przyjmowanie podczas opalania promieniowania kumuluje się i stąd **im więcej jest promieni przyjmowanych, tym większe ryzyko zachorowania**. W krajach zachodnich, gdzie solaria są popularne od dłuższego czasu, stwierdza się wyższą zachorowalność na nowotwory skóry.



*Opracowanie: Szkolne koło PCK*