Brązowo, ale czy zdrowo?

Coraz większym problemem dla zdrowia publicznego staje się nadmierne narażenie na promieniowanie ultrafioletowe, w tym także pochodzące z solariów. W ostatnim półwieczu opaleniźnie nadano znaczenie poszukiwanej wartości, symbolu zdrowia i dostatku. Niestety, promieniowanie słoneczne nie jest obojętne dla skóry człowieka.

Solaria emitują promienie UV (głównie UVA, w mniejszym stopniu również UVB). Promieniowanie to powoduje wytwarzanie melaniny w skórze i powstawanie opalenizny. Przedawkowanie promieni ultrafioletowych w przypadku dzieci i młodzieży może prowadzić do trwałych szkód przesuniętych w czasie. Większość młodych ludzi nie uważa poparzeń słonecznych za coś niebezpiecznego! Bagatelizowanie tego zjawiska wynika z ogólnego braku świadomości jak i wiedzy na temat procesów zachodzących w skórze podczas opalania! Jedyną drogą dla poprawienia tej sytuacji jest podniesienie świadomości poprzez edukację dzieci i młodzieży w tym zakresie.

Źródło: UM Radzionków

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

brązowo
ALE CZY ZDROWO?

Promieniowanie słoneczne nie jest obojętne dla skóry człowieka

Bądź ostrożny zachowaj umiar!

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

- należy ograniczyć czas przebywania w słońcu w godz. 10:00-14:00
- należy robić przerwy w opalaniu się, częściej przebywać w cieniu
- należy nosić ubrania ochronne, bawełniane, nie eksponować całego ciała
- 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 przeciwsłonecznej
- należy unikać korzystania ze sztucznego promieniowania UV w solariach
- należy chronić niemowlęta i dzieci już od najmłodszych lat i uczyć je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca

Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV

Nadmierna ekspozycja młodzieży na słońce, szczególnie sztuczne, może przyczynić się do powstania raka skóry w późniejszym wieku, ponieważ skóra jest bardziej podatna na szkodliwe skutki promieniowania UV w okresie rozwojowym.



Pamiętaj!
Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych.



Więcej informacji na stronie internetowej WSSE w Katowicach:
www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl

ODDZIAŁ ŚLĄSKI POLSKIEGO TOWARZYSTWA HIGIENICZNEGO

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE PTH Rok założenia 1898

projekt: www.katarzynasanders.pl