

**Nadprodukcja wolnych rodników** - czyli reaktywnych form tlenu, które powodują utlenianie, drobne uszkodzenia i degenerację włókien kolagenowych.

**Immunosupresja** - zwiększona ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do osłabienia układu odpornościowego. Udowodniono, że intensywne opalanie się prowadzi do reaktywacji wirusa opryszczki - *Hermes Simplex Virus*.

**Fotodermatozy** – nienowotworowe choroby skóry, wynikające z powstających w organizmie szkodliwych związków, aktywujących się pod wpływem promieni UV.

**Choroby oczu**

Rumień i oparzenia słoneczne.

Reakcje fotouczulające.



## Bądź ostrożny - zachowaj umiar!

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

- ogranicz czas przebywania na słońcu w godz.10:00-14:00,
- rób przerwy w opalaniu się,
- noś ubrania ochronne, szczególnie chroń: oczy, twarz, szyję,
- noś okulary przeciwsłoneczne wyposażone w specjalne filtry,
- używaj kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej, chroń dzieci już od najmłodszych lat i ucz je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca,
- unikaj korzystania ze sztucznego promieniowania UV w solariach.

Przez wiele lat naukowcy wskazywali na źródło sztucznego światła imitującego światło słoneczne uznając je za „prawdopodobnie kancerogenne”.

Najnowsze analizy przeprowadzone przez międzynarodowych ekspertów w dziedzinie nowotworów, wyraźnie stwierdzają, że **korzystanie z solarium jest głównym czynnikiem kancerogennym**.

Wielokrotne korzystanie w ciągu roku z łóżek opalających przyczynia się do nasilenia procesów przedwczesnego starzenia się skóry oraz występowania nowotworów skóry, w tym czerniaka. Obecnie uznaje się, że promieniowanie UVA, którego dawki ulegają kumulacji, jest równie szkodliwe jak UVB.

Niebezpieczne jest uzależnienie ludzi młodych od korzystania z solarium, zwane **tanoreksją**.

### **Przeciwwskazania do korzystania z solarium**

Z solarium nie powinny korzystać dzieci, kobiety w ciąży oraz osoby z takimi schorzeniami jak: choroby serca i nerek, nadciśnienie, miażdżyca, cukrzyca, gruźlica, padaczka, skłonność skóry do przebarwień, opryszczka, grzybica lub drożdżyca oraz inne choroby wirusowe. Nie należy również opalać miejsc zranionych lub ze świeżymi bliznami, po depilacji skóry. Zakaz ten dotyczy też osób zażywających antybiotyki lub leki przeciwdepresyjne, uspokajające, moczopędne, sulfonamidy. Przeciwwskazaniem są również środki antykoncepcyjne, leki obniżające poziom cholesterolu i niektóre niesterydowe leki przeciwzapalne.

Więcej informacji na stronie internetowej WSSE w Katowicach:

[www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl](http://www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl)