

Zdravotné riziká z používania solárií

Solária sú prístrojové zariadenie, ktoré sa používajú na kozmetické opaľovanie kože umelými zdrojmi UV–A žiarenia s nepatrným podielom emisií UV–B žiarenia. UV žiarenie sa vyrába pomocou vhodných lúčových trubíc. Pomocou filtrov sa nastavuje pomer medzi žiarením UV–A a UV-B s cieľom zabrániť erytémom, preto je UV–B žiarenie obmedzené. Tým sa stráca dlhšie trvajúci efekt zhnednutia, preto sa musí aplikovať UV-A žiarenie s vyššou intenzitou (okamžitá pigmentácia). Nevýhodou solárií vrátane bio-solarií je skutočnosť, že nepodporujú vznik vitamínu D.

Rýchle zhnednutie má svoje riziká:

- UVA lúče prenikajú do spodných vrstiev pokožky a prinášajú rýchle, ale aj rýchlo miznúce zhnednutie. Spôsobujú začervenanie kože, urýchľujú jej starnutie (tvorbu vrások a stratu elasticity)
- na energiu bohatšie UVB lúče sa zachytávajú v horných vrstvách kože a spôsobujú oneskorené, ale trvalejšie hĺbkové zhnednutie. Pri vysokých dávkach môžu spôsobiť poškodenie DNA s rizikom vzniku rakoviny kože.
- zvlášť citlivo na UV žiarenie reagujú oči. UV žiarením sa môže podráždiť alebo zapáliť rohovka a spojovky.

IARC – Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny zaradila UV žiarenie od roku 2009 do najvyššej kategórii rizika vzniku rakoviny: karcinogénne pre človeka (predtým bolo v kategórii: pravdepodobne karcinogénne pre človeka). UVA žiarenie je tiež v 1. triede karcinogenity a jeho nadmernému žiareniu by malo byť zabránené.

WHO - Svetová zdravotnícka organizácia (zdroj: WEBMD Health News)

- používanie solárií je významne nebezpečné z hľadiska vzniku rakoviny kože (rakovinu kože spôsobuje UVA a UVB žiarenie)
- štúdie poskytujú dostatok dôkazov o tom, že významnú úlohu v náraste výskytu melanómu kože zohráva používanie solárií spolu s expozíciou na slnku
- v posledných rokoch bol zaznamenaný významný nárast výskytu melanómu kože hlavne medzi mladými ženami
- vedecké dôkazy o tom, že soláriá zapríčiňujú smrteľné ochorenie rakoviny kože sa považujú za dostatočné a kompletne.

Rady pre opaľovanie v soláriu:

1. Maximálny prípustný čas jednorázového ožarovania pokožky klienta v soláriu je 30 minút
2. Počiatočná doba ožarovania je stanovená výrobcom podľa typu trubíc a citlivosti pokožky v rozmedzí od 5 – 15 minút. Dávky ožarovania je možné postupne zvyšovať
3. Opaľovací cyklus má pozostávať z 1 – 10 slnení, pričom v priebehu roka je doporučené absolvovať maximálne 6 procedúr, medzi ktorými by mala byť pauza min. 4 týždne

4. Po prvom použití solária má nasledovať pauza min. 48 hodín
5. Medzi ďalšími opaľovaniami by mala byť pauza min. 24 hodín, pri akýchkoľvek negatívnych reakciách pokožky je doporučené v procedúrach nepokračovať
6. Pri slnení je nutné si chrániť oči špeciálnymi okuliarmi s UV filtrom, len zatvoriť oči nestačí, lúče prenikajú aj cez viečka
7. Pred opaľovaním odstráňte z kože všetky kozmetické prostriedky a šperky
8. Používajte opaľovacie krémy, ktoré sú špeciálne určené pre solária. Zabraňujú vysušeniu pokožky a niektoré obsahujú zložky, ktoré opaľovanie zosilní
9. Používanie solária počas tehotenstva je nutné prekonzultovať s lekárom
10. Po opaľovaní sa niekoľko hodín nespρχujte aby ste neprerušili proces pigmentácie.
11. Neopaľujte sa v ten istý deň v soláriu aj na prirodzenom slnku /dávky UV žiarenia sa násobia

Solária nie sú vhodné

- pre osoby s alergiou alebo precitlivosťou na UV žiarenie
- pre osoby s mnoho početnými znamienkami a osoby s nízkym fototypom
- pre tehotné ženy a ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu, hrozí nepríjemná pigmentácia
- pre osoby do 18 rokov, ich koža je tenšia a vyvíja sa imunitne i štrukturálne