



# INFORMACJA NT. SKUTKÓW ZDROWOTNYCH WYNIKAJĄCYCH Z NADMIERNEGO PROMIENIOWANIA ULTRAFIOLETOWEGO (UV)

W związku z nadmiernym korzystaniem z solariumów przez młodzież przed ukończeniem 18 roku życia istnieje konieczność zwiększenia działań informacyjno - edukacyjnych, prowadzących do zmniejszenia występowania niekorzystnych skutków zdrowotnych. Zgodnie z dotychczasowym stanem wiedzy, niewielkie ilości promieniowania UV są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych.

## Rodzaje promieniowania ultrafioletowego:

**Promieniowanie UVC** jest niemal całkowicie pochłaniane przez warstwę ozonową atmosfery, nie występuje więc w świetle słonecznym docierającym do powierzchni Ziemi.

Naturalnym źródłem promieniowania UV jest głównie:

**Promieniowanie UVA** ok. 95% – promieniowanie o najdłuższej fali i mniejszej energii. Jego natężenie jest stałe przez cały dzień, niezależnie od czynników pogodowych i pory roku. Przenika przez chmury, szyby okienne czy samochodowe, jak również przenika do głębszych warstw skóry, aż do poziomu skóry właściwej. Nie wywołuje jednak rumienia, a efekty jego niekorzystnego działania są zauważalne dopiero po latach, ponieważ dawki promieniowania UVA kumulują się. Ten rodzaj promieniowania przyczynia się również do reakcji fotouczulających i jest główną przyczyną fotostarzenia się skóry.

**Promieniowanie UVB** ok. 5% - charakteryzujące się krótszą falą i większą energią, a tym samym jest znacznie bardziej niebezpieczne dla zdrowia. Można się przed nim częściowo ochronić, bowiem jest ono filtrowane przez chmury, szyby okienne czy samochodowe. Ten rodzaj promieniowania UV nie wnika głęboko w skórę, działa głównie na poziomie naskórka. Na skutki jego niekorzystnego działania nie trzeba długo czekać. Promieniowanie UVB odpowiedzialne jest za poparzenia skóry i wystąpienie rumienia posłonecznego. Ponadto powoduje zmniejszenie odpowiedzi immunologicznej organizmu, co może predysponować do wystąpienia zmian nowotworowych skóry oraz innych ( np. zaćmy).

## Zdrowotne konsekwencje narażenia na promieniowanie UV:

**Fotostarzenie się skóry** - czyli przedwczesne starzenie się skóry

**Nowotwory skóry** - jak: czerniak złośliwy, rak podstawnokomórkowy, rak kolczysto nabłonkowy.

**Przebarwienia skóry** - pojawiają się w przypadku nadmiernego przebywania na słońcu lub intensywnego, długotrwałego korzystania z solarium.

**Zaskórniki** - promieniowanie UV ma wpływ na wzrost ilości pojawiających się zaskórników na skórze.