



**REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave**

PROBLEMATIKA SOLÁRIÍ

SOLÁRIÁ - sú prístrojové zariadenia, ktoré sa používajú na kozmetické opaľovanie kože umelými zdrojmi ultrafialového žiarenia A s nepatrným podielom emisií ultrafialového B žiarenia (ďalej UV – A, resp. UV- B žiarenie).

- ⚙ zdrojom UV žiarenia v soláriách sú vhodné žiarivkové trubice („lampy“) s filtrami
- ⚙ pomocou filtrov sa nastavuje pomer medzi žiarením UV – A a UV – B žiarením s cieľom zabrániť erytémom (začervneniu) pokožky, preto je UV – B žiarenie obmedzené
- ⚙ tým sa stráca dlhšie trvajúci efekt zhnednutia, preto sa musí aplikovať UV – A žiarenie s vyššou intenzitou na vyvolanie okamžitej pigmentácie s následkom škodlivého pôsobenia žiarenia a bez tvorby ochranného kožného mozola (zhrubnutej kože) , ktorý môže vzniknúť len pôsobením UV – B žiarenia
- ⚙ pobyt v soláriách nepodporuje tvorbu vitamínu „D“ (vzniká len účinkom UV – B)
- ⚙ vitamín „D“ je dôležitý pre metabolizmus kostí, správnu stavbu a rast zubov, prevenciu osteoporózy, pomáha vstrebávaniu vitamínu „A“ a je nevyhnutný v tehotenstve , v starobe a počas dojčenia
- ⚙ iný zdroj vitamínu „D“ – mliečne výrobky a ryby
- ⚙ pre pobyt na slnku platí, že ak dvakrát týždenne po dobu 15 minút vystavíme tvár bez opaľovacieho krému slnku, získame dostatok vitamínu „D“
- ⚙ solárne služby sa môžu poskytovať iba v priestoroch (prevádzkárňach) schválených na tento účel orgánom verejného zdravotníctva a osoby obsluhujúce soláriá musia disponovať dokladom o predpísanej odbornej a zdravotnej spôsobilosti (zák. č. 355/2007 Z.z.)
- ⚙ kvalita UV žiarenia solárnych trubíc sa v SR overuje nepriamo – evidenciou počtu vyžiarených hodín (životnosť zdrojov žiarenia uvádza výrobca)

Negatívne účinky UV žiarenia (zdravotné riziká)

- ⊖ UV žiarenie preniká pod kožu, kde vyvoláva tvorbu voľných radikálov, ktoré spôsobujú poškodenie a rýchlejšie starnutie kože
- ⊖ koža má obmedzenú schopnosť regenerácie, čo môže pri neuváženej expozícii UV žiareniu spôsobiť, že niektoré bunky ostanú trvalo poškodené
- ⊖ kožné defekty sa nemusia prejaviť okamžite, ale až po rokoch
- ⊖ veľmi rizikové je nárazové a niekoľkonásobné spálenie pokožky v detstve (aj obyčajným slnkom), príp. v mladom veku, pretože takéto prehrešky sa kumulujú a po rokoch môžu vyústiť až do malígneho (rakovinového) procesu
- ⊖ aj ľuďom, ktorí sa nespália, môže časom hroziť malígna forma nádoru, pokiaľ sú často vystavovaní slnečnému žiareniu - a ešte viac, ak ide o kombináciu s častým ožarovaním v soláriu

Podľa údajov medzinárodných vedeckých a odborných inštitúcií (WHO a IARC – Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny):

- ☞ potvrdilo sa, že požívanie solárií je významne nebezpečné z hľadiska vzniku rakoviny kože
- ☞ UV žiarenie je v najvyššej kategórii rizika vzniku rakoviny (je karcinogénne pre človeka, predtým bolo v kategórii pravdepodobne karcinogénne pre človeka)
- ☞ vedecké dôkazy o tom, že soláriá zapríčiňujú smrteľnú rakovinu kože sa považujú za dostatočné a kompletne
- ☞ používanie solárií pred 30. rokom života súvisí so 75% nárastom rizika melanómu kože
- ☞ v posledných rokoch bol zaznamenaný významný, 3-násobný nárast výskytu melanómu kože, hlavne u mladých žien
- ☞ štúdie poskytujú dostatok dôkazov o tom, že významnú úlohu u rakoviny kože zohráva používanie solárií spolu s nadmernou a neuváženou expozíciou na slnku
- ☞ rakovinu kože spôsobuje dokonca aj UVA a nie iba UVB žiarenie

Zdravotné kontraindikácie opaľovania v soláriu

- ! albinizmus a bledý typ pokožky so zmnoženými materskými znamienkami
- ! akékoľvek nádorové ochorenia kože a vnútorných orgánov
- ! prejavy akútneho alebo chronického poškodenia kože UV žiarením
- ! rozsiahlejšie zápalý kože
- ! herpes (opar) pásový i obyčajný
- ! čerstvé i chronické jazvy na koži
- ! alergie alebo precitlivosť na slnečné žiarenie
- ! solárny ekzém a niektoré iné ekzémy
- ! akékoľvek infekčné ochorenia (aj prechladnutie)
- ! tehotné ženy a ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu (riziko vzniku nepríjemnej pigmentácie)
- ! vek do 18 rokov (u detí a mladistvých je koža tenšia, organizmus vo vývoji je citlivejší na účinky UV žiarenia)
- ! užívanie niektorých skupín liekov (najmä antibiotiká, antiepileptiká, lieky na zníženie hladín krvného cholesterolu, antipsychotiká ai.); upozornenie v zmysle potreby vyhýbať sa slnečnému žiareniu/neopaľovať sa býva uvedené v príbalovom letáku príslušného lieku, ktorý treba vždy pozorne preštudovať!

Rady pre opaľovanie v soláriu

- ☺ zistíte svoj fenotyp a potom zvážite, aké časové intervaly opaľovania si zvolíte podľa tabuľky dostupnej v prevádzkárni solária s uvedením bezpečnej doby opaľovania
- ☺ nezabudnite si chrániť oči vhodnými okuliarmi s UV filtrom, ktoré musia byť povinnou výbavou solárií; len zatvoriť oči nestačí, lúče prenikajú aj cez viečka
- ☺ pred opaľovaním odstráňte z povrchu tela všetky kozmetické prostriedky a šperky
- ☺ do solárií používajte určené špeciálne opaľovacie krémy, ktoré zabraňujú vysušeniu pokožky a môžu zosilňovať opaľovací efekt
- ☺ skontrolujte, či je solárium čisté; k dispozícii musí byť špeciálny dezinfekčný prostriedok, aby ste si mohli aj sami utrieť lôžko (je to však povinnosť obsluhy solária)
- ☺ máte právo vedieť koľko hodín boli doposiaľ žiarivkové trubice v prevádzke; prevádzkovateľ je povinný Vás o požadovaných údajoch informovať (životnosť trubíc je uvedená v návode výrobcu solárneho prístroja a na prevádzke musí byť doba používania evidovaná)
- ☺ po opaľovaní sa niekoľko hodín nesprchujte
- ☺ neopaľujte sa v rovnaký deň v soláriu i na slnku
- ☺ ak sa Vám na koži objavia červené škvrny, opuchy, mení sa tvar, veľkosť a vlastnosti (svrbenie, mokvanie) pigmentovaného materského znamienka alebo iné neprírodné reakcie, navštívte kožného lekára
- ☺ ak chcete navštíviť solárium, urobte tak v období pred letom
- ☺ lekári odporúčajú návštevu solária (tzv. fototerapia) v indikovaných prípadoch, ako je napr. psoriáza, atopický ekzém a niektoré formy akné ai.
- ☺ za rozumnú mieru sa považuje 10 návštev solária ročne, ale bez ďalšieho vystavovania sa slnku
- ☺ spoľahlivejšie je využívať soláriá v zdravotníckych zariadeniach (kliniky, ambulancie), kde je uvedená procedúra pod odbornou zdravotníckou kontrolou