



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

SOLÁRIÁ A ZDRAVIE

OLGA MIKLÁNKOVÁ
KVETOSLAVA KOPPOVÁ
JOZEFÍNA BUSTINOVÁ



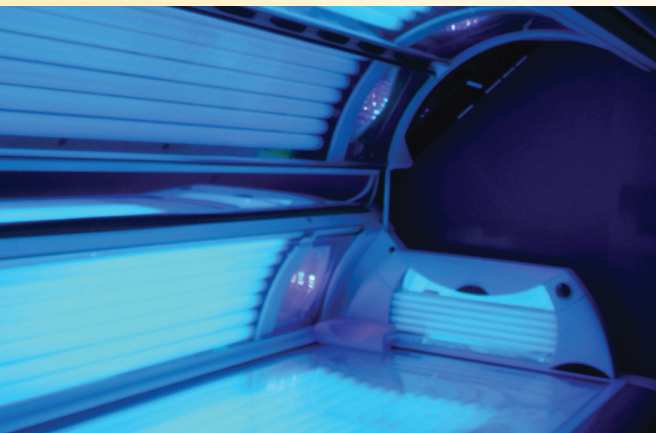
**INFORMÁCIA
PRE VEREJNOSŤ**

AKO FUNGUJÚ SOLÁRIÁ

V posledných desaťročiach sa opaľovanie v soláriu stalo obľúbeným spôsobom skrášenia pokožky. Soláriá sú zariadenia, v ktorých sa zákazníci dobrovoľne vystavujú pôsobeniu umelých zdrojov ultrafialového žiarenia. Zdrojom UV žiarenia sú žiarivkové trubice s filtrami, pomocou ktorých sa nastavuje pomer medzi UVA a UVB žiarením. Aby sa zabránilo erytémom (akútnym zápalom) pokožky, je UVB žiarenie obmedzené. Aplikáciou UVA žiarenia s vyššou intenzitou na vyvolanie okamžitej

**KOŽA
SI VŠETKO
PAMÄTÁ**

pigmentácie dochádza k zvýšeniu škodlivého pôsobenia žiarenia. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) môžu soláriá vyžarovať mnohonásobne silnejšie úrovne ultrafialového žiarenia než poludňajšie slnko. Je dokázané, že trubice, ktoré nespĺňajú limity vyžiaria až 5-krát viac UV žiarenia, ako ostrý slnečný svit na pravé poludnie.



ÚČINKY UV ŽIARENIA

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 žiarenia spôsobiť, že niektoré bunky ostanú natrvalo poškodené.

RIZIKÁ SÚ DVOJAKÉ

Akútne

- poškodenie očí alebo zápal spojiviek
- zvýšená citlivosť až zápal kože
- zvýšená tvorba pigmentových znamienok, vznik pl'uzgierov, až spálenie kože

Chronické

- poškodenie očnej rohovky, zvýšené riziko vzniku šedého zákalu
- predčasné starnutie kože s tvorbou vrások, strata elasticity kože
- tvorba rozšírených cievok a pigmentových škvŕn
- oslabenie imunitného systému
- vznik nezhubných a zhubných nádorov



AKÝ JE ROZDIEL MEDZI OPAĽOVANÍM SA NA SLNKU A V SOLÁRIU?

Malé množstvo UV žiarenia je pre ľudí prospešné a nevyhnutné pre tvorbu vitamínu D, dôležité pre normálny vývoj kostí a ostatné biologické pochody. Podľa WHO stačí pre väčšinu populácie niekoľko minút priameho slnečného

svetla dopadajúceho denne na ruky a tvár na to, aby sa v organizme vytvorilo dostatočné množstvo vitamínu D. V porovnaní s opaľovaním na slnku majú soláriá veľkú nevýhodu – nepodporujú tvorbu vitamínu D.

SOLÁRIÁ A RAKOVINA KOŽE V ČÍSLACH

Aj keď u nás počet solárií a návštevníkov v nich pribúda, v mnohých krajinách začínajú biť kožní lekári na poplach. Viaceré medzinárodné vedecké a odborné inštitúcie (WHO a IARC – Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny) potvrdili, že používanie solárií môže byť významne nebezpečné z hľadiska vzniku rakoviny kože, najmä v kombinácii s expozíciou slnečnému žiareniu. Je dokázané, že u osôb, ktoré veľmi často používajú soláriá, je 2,5- až 3-krát väčšia pravdepodobnosť vzniku melanómu kože. WHO uviedla, že asi 25% užívateľov solárií v severnej Európe je vo veku od 16 do 24 rokov, čo z nich robí cieľovú skupinu pre vypracovanie varovaní. V auguste 2004 WHO informovala štáty EÚ o iniciatíve v oblasti prevencie poškodzovania zdravia vplyvom UV žiarenia pri opaľovaní v soláriách a vyzvala ich na spoluprácu. Z materiálu, ktorý WHO spracovala vyplýva, že dodatková expozícia UV žiareniu je nežiaduca a treba ju účinne regulovať. Vyzvala preto vlády jednotlivých krajín na prípravu a prijatie legislatívnych nástrojov na reguláciu používania solárií. Európsky kódex proti rakovine odporúča nepoužívať soláriá, nakoľko predstavujú zo zdravotného hľadiska rizikový zdroj vzniku rakoviny kože. Najvyššou prioritou by malo byť obmedzenie používania solárií osobami mladšími ako 18 rokov, zákaz prevádzkovania bez odborného dozoru a bez vopred dostatočne odborne zaškoleného personálu.

Vzhľadom na vyššie uvedené negatívne účinky UV žiarenia sa odporúča vyhnúť návšteve solária osobám:

- mladším ako 18 rokov, tehotným ženám a ženám užívajúcim hormonálnu antikoncepciu
- s rôznymi typmi ochorení so zvýšenou teplotou, alebo s akoukoľvek infekčnou chorobou, s oslabenou imunitou, čerstvými a chronickými jazvami na koži a osobám, ktoré užívajú niektoré skupiny liekov
- s bledým typom pokožky, aj s pokožkou s početnými pigmentovými materskými znamienkami
- s rozsiahlejšími zápalmi kože, oparmi, čerstvými a chronickými jazvami
- s dedičnou dispozíciou k vzniku rakoviny kože, po prekonaní rakoviny kože
- po operácii očných šošoviek alebo s ochoreniami zraku (šedý zákal a iné)
- s alergiami na slnečné žiarenie a osobám, u ktorých sa v detstve vyskytlo bolestivé spálenie kože

V prípade akýchkoľvek nejasností s ohľadom na váš zdravotný stav konzultujte vhodnosť návštevy solária s ošetroujúcim lekárom!

ČO SA DEJE POČAS OPAĽOVANIA?

Opalovací proces na slnku a v soláriu prebieha úplne rovnako, koža nerozlišuje, či UV žiarenie pochádza zo slnka alebo zo solária. Pri dopade slnečných alebo solárnych UV lúčov na pokožku sa v melanocytoch vytvára pigment melanín, ktorý pokožku sfarbuje do hneda. Zhnednutie určuje množstvo pigmentu v pokožke, ako aj hrúbka a prekrvenie kože. V skutočnosti je prirodzenou ochranou kože proti poškodeniu, pretože tmavý kožný pigment absorbuje UV žiarenie predtým, ako stihne poškodiť štruktúru buniek. Pretrváva mylný názor, že opálenie získané v soláriu efektívne ochráni kožu pred spálením pri

letnom pobyte na slnku, opálenie zo solária však poskytuje len ochranu porovnateľnú s nízkym ochranným faktorom.

**OPÁLENIE ZÍSKANÉ
V SOLÁRIU NECHRÁNI
KOŽU PRED SPÁLENÍM
PRI LETNOM POBYTE
NA SLNKU**



Ak sa napriek rizikám rozhodnete pre opaľovanie v soláriu, rešpektujte nasledovné opatrenia:

- 1 Soláriá nie sú vhodné pre mladistvých do 18 rokov, ich koža je citlivejšia na účinky UV žiarenia.
- 2 Pri návšteve schváleného solária sa riadte pokynmi a poučením jeho pracovníkov.
- 3 Pokiaľ máte zdravotné problémy alebo užívate lieky, poraďte sa so svojím lekárom.
- 4 Zistite si fototyp svojej pokožky a potom zväžte, aké časové intervaly opaľovania si zvolíte.
- 5 Používanie solária nie je vhodné pre osoby s tzv. keltským typom kože. Ak pri opaľovaní spozorujete neobvyklú reakciu (svrbenie, vyrážku, nezvykle rýchle spálenie) opaľovanie ihneď ukončite a vyhl'adajte lekára.
- 6 Neprekračujte maximálne časy opaľovania.
- 7 Medzi prvým a druhým opaľovaním dodržte interval 48 hodín.
- 8 Po intenzívnej opaľovacej kúre si doprajte prestávku aspoň 4 týždne.
- 9 Neodporúča sa viac ako 10 až 20 návštev solária ročne.
- 10 Pred opaľovaním, ani hodinu po opaľovaní, sa nespρχujte.
- 11 Pokožka musí byť bez parfumov, deodorantov a šperkov.
- 12 Pri opaľovaní v soláriu je potrebné mať zatvorené oči a používať špeciálne ochranné okuliare s UV filtrom.
- 13 Do solárií používajte špeciálne opaľovacie krémy, ktoré zabránia vysušeniu pokožky a môžu zosilňovať opaľovací efekt.
- 14 Pred UV žiarením chráňte citlivé časti pokožky – jazvy, materské znamienka, tetovanie, genitálie.
- 15 Zvoľte si takú prevádzku solária, v ktorej personál dokáže kvalifikovane poradiť, vyhýbajte sa soláriám, ktoré ponúkajú výrazné opálenie pokožky v priebehu krátkeho času.

V INDIKOVANÝCH PRÍPADOCH, AKO JE NAPRÍKLAD PSORIÁZA, ATOPICKÝ EKZÉM A NIEKTORÉ FORMY AKNÉ, ODPORÚČAJÚ LEKÁRI SOLÁRIÁ, KTORÉ SÚ V ZDRAVOTNÍCKYCH ZARIADENIACH.

SITUÁCIA V SOLÁRIÁCH NA SLOVENSKU

Úlohou verejného zdravotníctva je prevencia poškodenia zdravia pri používaní solárií, preto sa týmto zariadeniam venuje čoraz väčšia pozornosť. V roku 2017 bolo na Slovensku v prevádzke 731 zariadení solárií, pričom narastá nielen ich počet, ale aj počet tých, ktorí ich navštevujú. Znížiť riziko z opaľovania a zlepšiť celkovú úroveň solárií možno dosiahnuť realizovaním mimoriadnych a vo zvýšenej miere aj priebežných kontrol v rámci štátneho zdravotného dozoru, zameraných na hygienickú úroveň solárií, spojených s objektivizáciou UV žiarenia. Situácia v týchto zariadeniach nie je vždy vyhovujúca, čo potvrdzuje aj celková suma sankcií uložených orgánmi verejného zdravotníctva v prevádzkach solárií v roku 2017 (17 680 eur).

Vedomosti študentov a širokej verejnosti o opaľovaní v soláriách, možných rizikách z opaľovania a návštevnosti týchto zariadení boli predmetom dotazníkového prieskumu. Zistilo sa, že vedomosti klientov o zdravotných rizikách opaľovania v soláriách nie sú vo všeobecnosti postačujúce, nedávajú ich do príčinnej súvislosti so zvýšením rizika vzniku kožných nádorových ochorení. Z prieskumu vyplynulo, že 67 % respondentov z radov verejnosti a 41 % študentov personál nepoučil pri návšteve solária o možných zdravotných rizikách. Pozitívom je zistenie, že 98 % verejnosti a 86 % študentov vyjadrilo súhlas so zavedením určitých obmedzení (napr. vekovej hranice) pre voľný prístup do solária.

Nadobudnutím účinnosti európskej normy STN EN 60335-2-27 sa od marca 2011 sprísnil limit pre žiariče používané v soláriách, ako aj všeobecné požiadavky na opaľovacie prístroje. Vybavením vybraných pracovísk RÚVZ prístrojovou technikou na meranie UV žiarenia sa zvyšuje úroveň výkonu kontroly v zariadeniach. Pri kontrolách solárií sa zistilo, že na Slovensku je stále mnoho prevádzok, ktoré porušujú legislatívne predpisy a nedodržiavajú celkovú hygienickú úroveň. Kontroly často odhalili aj pochybenia prevádzkovateľov solárií, ktorí v solárnych prístrojoch používali UV žiariče (trubice), ktoré produkovali UV žiarenie v miere prekračujúcej legislatívou stanovenú limitnú hodnotu.



**SOLÁRIUM
NEPOSILŇUJE
IMUNITU**

