

Opalovanie v soláriu

Slnčné žiarenie je energia, ktorá je vyžarovaná lúčmi rôznych vlnových dĺžok. Pritom sa rozlišuje ultrafialové žiarenie (UV), viditeľné svetlo a tepelné infračervené žiarenie (IR). UV žiarenie sa ďalej delí na žiarenie UV-A, UV-B a UV-C. Nebezpečné žiarenie UV-C je odfiltrované atmosférou a nedosahuje na povrch Zeme. Zloženie a intenzita žiarenia UV-A a UV-B kolíše a závisí napríklad na dennej a ročnej dobe, znečistení vzduchu, stupni zemepisnej šírky a intenzite odrazu (voda, sneh atď.)

Opalovanie prebieha v epiderme, vonkajšej vrstve pokožky, ktorej bunky sú z 13% tvorené melanocytmi, ktoré pod UV-B lúčmi (ultrafialové krátkovlnné) produkujú melanín, pigment, vďaka ktorému sa opálime. Melanín sa pohybuje do vnútra epidermy a absorbujú ho iné bunky pokožky. Pod UV-A lúčmi (dlhovlnné) melanín oxiduje a farbí pokožku do hneda. Nezáleží na farbe pleti ani na etniku, každý z nás má rovnaký počet melanocytov, približne 5 miliónov. Len dedičný faktor určuje kvalitu melanínu, ktorý spôsobuje mnohé odtiene pokožky. Človek by mal poznať svoj typ pokožky, aby mohol správne zaobchádzať so slnkom a soláriom.



Miestne rozšírené typy pokožky:

Typ I – Keltský typ - nápadne svetlá pleť, pehy, hrdzavé vlasy, modré, zriedkavo hnedé oči, svetlé prsné bradavky: ťažké bolestivé spálenie, rýchlo sčervenie, zle sa opaluje, šupe sa, čas prvého opalovania na slnku 5 min. - 10min.

Typ II – Európsky typ so svetlou pleťou - trochu tmavšia pleť ako pri type I, blond až hnedé vlasy, modré, zelené, sivé oči, svetlé prsné bradavky: ťažké bolestivé spálenie, pleť sa len málo opáli, šupe sa, čas prvého opalovania na slnku 10 min. - 20 min.

Typ III – Európsky typ s tmavou pleťou - svetlá až svetlohnedá pleť, tmavoblond až hnedé vlasy, sivé, hnedé oči, tmavšie prsné bradavky: k spáleniu dochádza zriedka, je mierne, opálenie je priemerné, čas prvého opalovania na slnku 20 min. – 30 min.

Typ IV – Stredomorský typ – svetlohnedá pleť, tmavé pehy, tmavohnedé vlasy, tmavé oči, tmavé prsné bradavky: k spáleniu nedochádza, opálenie je rýchle a hlboké, čas prvého opalovania na slnku 40 min.

Solárium - procedúra zameraná na kozmetické opalovanie kože umelými zdrojmi UV-A žiarenia.

Opalovacie zariadenie - elektrický spotrebič vybavený UV žiaričmi, používaný v soláriu na opalovanie pokožky.

V soláriách sa používajú trubice s rôznym podielom UV-A a UV-B žiarenia. Pomocou vhodných filtrov je možné nastaviť pomer medzi žiarením UV-A a UV-B, čím sa dá zabrániť erytémom, avšak stráca sa pritom aj dlhšie trvajúci efekt zhnednutia. Preto sa aplikuje UV-A žiarenie s väčšou intenzitou. Pomer nameraných hodnôt intenzity ožiarovania v oblastiach UV-A a UV-B nesmie počas celej doby používania UV žiariča presiahnuť hodnotu 2,2.



Existujú zariadenia pre celé telo a to horizontálne (tzv. ležiace) soláriá, ktoré sú určené pre tých, ktorí si chcú rýchle oddýchnuť a relaxovať a vertikálne (tzv. stojace) soláriá, ktoré sú jednoduchšie pre údržbu, čistenie a hygienu. Ďalej sa môžeme stretnúť so soláriom, určeným len pre niektorú časť tela (tvár, nohy a pod.). Vylepšeným typom solária je „turbosolárium“, ktoré svojim výkonom a konštrukčným riešením zabezpečuje rýchlejšie, rovnomernejšie a pritom zdravotne bezpečné opaľovanie. Tzv. „zelené soláriá“ alebo „biosoláriá“ sú vybavené trubicami žiariacimi do zelena, ktoré sú z hľadiska produkovaného UV spektra zdravotne bezpečnejšie.



Zdravotné kontraindikácie, ktoré musia byť zapracované do prevádzkového poriadku solárií: albinizmus, bledý typ pokožky so zmnoženými materskými znamienkami, akékoľvek nádorové ochorenie kože alebo vnútorných orgánov, zápaly kože (napr. herpes), akútne a chronické poškodenia kože UV žiarením, alergie na slnečné žiarenie, solárny ekzém a dermatitída, infekčné ochorenie, zápaly očí, stavy po operáciách očných šošoviek, gravidita, užívanie akýchkoľvek liekov.

OPAĽOVACIE ZARIADENIE NESMÚ POUŽÍVAŤ:

- osoby mladšie ako 18 rokov
- osoby so sklonom k tvorbe pieh
- osoby s prírodnou červenou farbou vlasov
- osoby s abnormálne zafarbenými škvrnami na pokožke
- osoby, ktoré majú na tele viac ako 16 materských znamienok (s priemerom 2mm a viac)
- osoby, ktoré majú akékoľvek atypické materské znamienka (atypické materské znamienka sú definované ako asymetrické znamienka v priemere väčšie ako 5 mm s premenlivou pigmentáciou a nepravidelnými okrajmi, v prípade pochybností je nevyhnutné sa poradiť s lekárom)
- osoby trpiace na spálenie od slnka
- osoby bez schopnosti sa celkovo opáliť alebo bez schopnosti sa opáliť bez spálenia pokožky, keď sú vystavené slnku
- osoby, ktoré sa ľahko spália pri vystavení slnku
- osoby, u ktorých sa v minulosti v detstve vyskytlo bolestivé spálenie pokožky
- osoby, ktoré majú alebo mali v minulosti rakovinu kože alebo ktoré majú predpoklady na vznik rakoviny kože
- osoby, ktoré sú v blízkom príbuzenskom vzťahu k osobe s históriou melanómu
- osoby, ktoré sú v lekárskej starostlivosti z dôvodu ochorenia, ktoré súvisí s citlivosťou na svetlo
- osoby, užívajúce lieky vyvolávajúce citlivosť na svetlo

Za zdraviu prospešné účinky môžeme považovať

- tvorbu vitamínu D3 - produkujú ho UV-B lúče a pomáha pokožke udržiavať správnu hladinu vápnika a fosforu, ktoré pôsobia preventívne proti krivici, osteoporóze a pod.
- priaznivý efekt opaľovania pri niektorých kožných ochoreniach ako je psoriáza, seborhea, akné
- úlohu zvláštnej prípravy pigmentu, ktorý chráni pokožku pred zápalovou reakciou vyvolanou nadmerným ožiareníem letným agresívnym slnkom

- zabraňuje hyperpigmentácii, tvorbe tmavých škvŕn a stareckých pieh na pokožke
- vonkajší znak krásy, pohody a zdravia

Možné riziká opaľovania v soláriách:

- ultrafialové žiarenie môže spôsobiť nevratné poškodenie pokožky alebo očí, tieto biologické účinky závisia od kvality a kvantity žiarenia a taktiež od citlivosti pokožky jednotlivca
- po nadmernom ožiarení sa pokožka môže spáliť, opakované nadmerné vystavovanie ultrafialovému UV žiareniu od slnka alebo od UV spotrebičov môže viesť k predčasnému starnutiu pokožky a k zvýšenému nebezpečenstvu tvorby kožných nádorov. Tieto riziká sa zvyšujú so vzrastajúcou kumuláciou UV expozície. Expozície v mladšom veku zvyšujú riziko poškodenia pokožky v neskoršom období života.
- pri nechránených očiach sa môže vyvolať zápal a v niektorých prípadoch môže nastať poškodenie sietnice po nadmernom ožarovaní. Pri veľkom množstve opakovaného ožarovania môže vzniknúť sivý zákal.
- v prípadoch výraznej individuálne citlivosti lebo alergickej reakcie na ultrafialové žiarenie s odporúča pre začiatkom expozícii poradiť sa s lekárom

Bezpečnostné opatrenia pri opaľovaní v soláriách:

- vždy používať poskytované ochranné okuliare, kontaktné šošovky a slnečné okuliare nie sú náhradou ochranných okuliarov
- pred ožarovaním dôkladne odstrániť kozmetiku a nepoužívať nijaké ochranné slnečné prostriedky alebo produkty, ktoré urýchľujú opaľovanie
- určité lekárske okolnosti alebo vedľajšie účinky niektorých liekov môžu byť znásobené vplyvom vystavenia sa ultrafialovému žiareniu. V prípade pochybností vyhľadajte lekársku pomoc
- nekombinovať použitie solária s opaľovaním na slnku v ten istý deň
- medzi prvým a druhým opaľovaním dodržať interval 48 hod.
- pred opaľovaním by ste mali poznať typ svojej pokožky - dodržujte odporúčané doby opaľovania pre daný typ pokožky a intervaly
- chrániť citlivé časti pokožky, ako sú jazvy, tetovanie a genitálie
- pri trvalých opuchlinách alebo bolestiach, ktoré súvisia s pokožkou, alebo ak nastanú zmeny v pigmentových škvŕnách, vyhľadať lekársku pomoc



Rady pri opaľovaní v soláriách:

- jedna opaľovacia kúra by mala pozostávať z 10-12 opaľovaní, denne nie viac ako jedno opaľovanie
- medzi dvoma kúrami dodržať pauzu aspoň 4 týždne
- v deň návštevy solária sa neepilovať
- v horizontálnom soláriu striedať polohy, tam kde je menej prekrvené tkanivo vznikajú biele fľaky