



Promieniowanie ultrafioletowe UVA i UVB emitowane przez słońce może wpływać korzystnie na zdrowie człowieka, np. szybsze gojenie się ran, współdziałanie w syntezie witaminy D3, która wpływa na prawidłowe kształtowanie się i utrzymanie w dobrej kondycji układu kostnego.

**Nadmierne narażenie na promieniowanie UV wpływa negatywnie na organizm człowieka powodując:**

- fotostarzenie się skóry;
- przebarwienia skóry;
- nowotwory skóry, np. czerniak złośliwy;
- drobne uszkodzenia i degenerację włókien kolagenowych;
- pogorszenie stanu skóry, przyspieszenie jej starzenia;
- immunosupresję – osłabienie układu odpornościowego, np. intensywne opalanie się prowadzi do reaktywacji wirusa opryszczki;
- fotodermatozy – nienowotworowe choroby skóry;
- choroby oczu – wykazano, że istnieje zależność między zaćmą, jaskrą a nadmierną ilością promieniowania UVB;
- rumień i oparzenia słoneczne;
- zaskórniki.

*Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV.*

### Zalecane zasady ochrony przed nadmiernym promieniowaniem UV:

- ograniczyć czas przebywania w słońcu w godz. 11-15,
- pamiętać, że w górach słońce jest bardziej agresywne z powodu większej wysokości n.p.m. (ilość promieni UVB absorbowanych przez skórę wzrasta o 4% na każde 300 m) oraz zimą, ponieważ odbicie od śniegu znacznie zwiększa ilość promieni ultrafioletowych docierających do skóry (świeży śnieg może odbijać nawet 80% promieni UV, które do niego docierają),
- robić przerwy w opalaniu się, częściej przebywać w cieniu,
- nosić ubrania ochronne, bawełniane, nie ekspozować całego ciała, szczególnie chronić: głowę, oczy, twarz, szyję,
- nosić okulary przeciwsłoneczne wyposażone w specjalne filtry,
- używać kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej. Dzięki zawartym w nich filtrom anty-UVB skóra tak szybko nie ulega poparzeniom. Nie oznacza to jednak, że można coraz dłużej przebywać na słońcu. Celem produktu nie jest wydłużenie czasu ekspozycji na słońce, ale zmniejszenie ryzyka podczas ekspozycji. Nakładanie kremu należy powtarzać co 2-3 godziny, po kąpielach i jeżeli produkt zostanie wytarty.

*Skrót SPF na produkcie pozwala określić zdolność ochrony przeciwsłonecznej (jeżeli skóra bez ochrony ulega poparzeniu po 15 minutach ekspozycji na słońce, to po użyciu kremu z filtrem o wartości np. SPF 10 nastąpi to po okresie 10 x 15 minut czyli po 150 minutach)*

- nigdy nie wystawiać skóry na słońce po jej uperfumowaniu i po zastosowaniu niektórych leków. W połączeniu z działaniem słońca może to prowadzić do reakcji fototoksycznej i poparzeń skóry;
- chronić niemowlęta i dzieci oraz uczyć je racjonalnego korzystania ze słońca;
- pamiętać, że opalanie w solariach również powoduje starzenie się skóry i zwiększa ryzyko rozwoju zmian nowotworowych.