Kdaj v solarije le polnoletni?

Mednarodna organizacija za raziskave na področju rakavih obolenj je letos poleti umetne vire UV-sevanja uvrstila v skupino najbolj rakotvornih dejavnikov – Škodljivo torej ni samo nezaščiteno in pretirano izpostavljanje sončni svetlobi, ampak tudi uporaba solarijev – V večini razvitih držav je njihova uporaba mladoletnim prepovedana – Število obolelih za malignim melanomom, ki je najbolj nevaren kožni rak, tudi v Sloveniji iz leta v leto narašča

Ultravijolično sevanje je najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek kožnega raka. »Vsak peti prebivalec Severne Amerike in vsak drugi prebivalec Avstralije oboli za eno od oblik kožnega raka. V Evropi je število na novo odkritih bolnikov vsako leto večje za pet do sedem odstotkov, tudi v Sloveniji,« je povedala mag. **Metka Adamič**, dr. med., spec. dermatovenerologije iz Dermatološkega centra Parmova v Ljubljani.

Na pobudo mag. **Metke Adamič**, dr. med., spec. dermatovenerologije, se slovenski dermatologi trudijo doseči prepoved uporabe solarijev za mladoletne. (Foto: arhiv Dermatološkega centra Parmova)

Poznamo tri oblike kožnega raka: bazalnocelični in ploščatocelični karcinom ter maligni melanom, ki je najnevarnejši, pove dermatologinja. »Število smrtnih primerov zaradi melanoma na srečo upada, saj ljudje prej kot včasih poiščejo zdravniško pomoč. Melanom je ozdravljiv, vendar le, če ga odkrijemo in začnemo zdraviti dovolj zgodaj. Pojavi se nenadoma, brez opozorila, redkeje iz že obstoječega znamenja ali druge pigmentne lise na koži, hitro se širi v globino in tudi po krvnih ali limfnih poteh po telesu. Zato je pomembno, da poznamo svoja pigmentna znamenja in njihov položaj na telesu, saj le tako lahko hitro opazimo spremembe in takoj obiščemo dermatologa. Najboljši način preprečevanja melanoma je zaščita pred soncem in opeklinami, kar je zlasti pomembno pri svetlopoltih ljudeh. Tudi dednost ima pomembno vlogo, tveganje se namreč poveča, če imamo v družini obolelega za melanomom.«

Zmotno je prepričanje, da temnopolti ljudje ne morejo zboleti za to obliko raka, opozarja mag. Metka Adamič. »Lahko se pojavi tudi na dlaneh, podplatih, pod nohti, na ustni sluznici, v očesu.« Na vprašanje, kdaj je treba čim prej na pregled k specialistu, sogovornica svetuje: če je znamenje asimetrično, če so njegove meje nepravilne in nazobčane, če je neenakomerno obarvano in večje kot šest milimetrov oziroma če se nenadno poveča. »Dermatologi priporočamo vsaj enkrat na mesec natančen pregled kože po vsem telesu. Zapomnite si videz svojih znamenj in drugih pigmentnih lis, fotografirajte kožo na različnih delih telesa. Bodite pozorni na pojav novih znamenj. Če opazite kakršno koli spremembo, pojdite na pregled.«

Solariji dokazano škodljivi

Pretirano izpostavljanje sončni svetlobi in umetnim virom UV-žarkov (solarijem) sta glavna vzroka kožnega raka, še posebno če je koža večkrat opečena, sploh v otroštvu in mladih letih, opozarja strokovnjakinja. »Najbolj so občutljivi svetlopolti ljudje, ki jih hitro opeče. Uporaba zaščitnih krem ne opravičuje pretiranega zadrževanja na soncu, saj nekaj žarkov prehaja skozi kremo, predvsem UVA in infrardeči, ki poškodujejo kožo ter njen imunski sistem. Otroke je treba zaščititi takoj po rojstvu (najprej z doslednim izogibanjem sončnim žarkom, šele po šestem mesecu pa tudi z dodatno uporabo fizikalnih zaščitnih sredstev), saj je znano, da kar 80 odstotkov škodljivih žarkov zaradi izpostavljenosti UV-sevanju prejmemo v prvih 18 letih življenja.«

Maligni melanom je ozdravljiv le, če ga začnejo zdraviti dovolj zgodaj. (Foto: arhiv Dermatološkega centra Parmova)

Študije so pokazale, je povedala specialistka dermatovenerologije, da se tveganje za nastanek melanoma poveča za 75 odstotkov, če se uporaba solarijev začne pred 30. letom starosti. »Prav tako je bila dokazana povezava med uporabo solarijev in nastankom očesnega melanoma. Zato je Mednarodna organizacija za raziskave na področju rakavih obolenj (International agency for research on cancer) junija letos UV-žarke, ki jih sevajo umetni viri, uvrstila v skupino z največjo stopnjo kancerogenosti, kamor spadajo tudi cigarete, azbest, arzen, ionizirajoča sevanja – radon, radij, plutonij, izotop fosforja 32 in drugi dejavniki.«

Tudi pri nas kmalu strožje?

Po podatkih Inštituta za ionizirajoča sevanja je v Sloveniji več kot tisoč solarijev, je povedala članica razširjenega strokovnega kolegija za dermatovenerologijo pri ministrstvu za zdravje. »Med njimi so seveda najbolj nevarni tisti 'na žeton' – obsevanje je popolnoma nenadzorovano tako glede trajanja kot glede števila obiskov oziroma pogostnosti izpostavljanja.«

Slovenski dermatologi se prav na pobudo mag. Adamičeve že leta trudijo doseči uvedbo strožjih ukrepov glede uporabe in nadzora solarijev. »Prizadevamo si, da bi bili prepovedani za mladoletne, da bi bili opremljeni z oznakami glede nevarnosti nastanka kožnega raka in prezgodnjega staranja kože, da bi bili posamezniki pisno in ustno opozorjeni na nevarnosti izpostavljanja UV-žarkom, da bi bili tisti, ki upravljajo solarije, ustrezno dodatno izobraženi, da bi bila dolžina in število obsevanj za posameznika omejena in da bi bili aparati redno kontrolirani in vzdrževani ter registrirani pri ustreznem organu.«

V znanstvenih študijah so ugotovili, da bi z dosledno zaščito mladoletnih pred UV-žarki zmanjšali pojavljanje kožnega raka pozneje v življenju za kar štiri petine, je povedala zdravnica. V nekaterih državah so ustrezne zaščitne ukrepe uvedli že pred leti, recimo v Avstraliji, kjer v solarijih odklanjajo svetlopolte in mlajše od 18 let. V Franciji in ponekod v ZDA je izpostavljanje umetnim UV-žarkom mladoletnim prav tako prepovedano, v Nemčiji ta ukrep velja od junija.

Zakaj so UV-žarki tako nevarni?

»Del sončne energije, ki doseže zemeljsko površje, predstavljajo nevidni ultravijolični žarki. Ko del teh žarkov (UVA in UVB) doseže naše telo in skozi kožo vstopi vanj, poškoduje kožne celice ter ob tem povzroči vidne (sončne opekline) in nevidne spremembe. Nekatere tako nastale poškodbe imunski sistem v koži sicer sproti popravi, nekaterih pa organizem ne pozabi in se z leti seštevajo ter se po 20 do 30 letih na koži pokažejo kot prezgodaj nastale gube, pigmentne lise, razširjene žilice, zaroženele tvorbe in v skrajnih primerih kožni rak.«

Bazalnocelični karcinom je pogost predvsem pri bledopoltih s svetlimi očmi in lasmi. Na srečo se širi počasi. (Foto: arhiv Dermatološkega centra Parmova)

Dejstvo je torej, da porjavelost pomeni poškodbo kože. Melanociti (pigmentne celice, ki so odgovorne za obarvanost kože) in zgornja plast kože ultravijoličnim žarkom preprečujejo čezmerno prodiranje v globlje dele največjega človeškega organa. Delujejo kot naravni absorpcijski filter, ki vsrka vse valovne dolžine svetlobe. »Vendar ne pozabimo,« opozarja sogovornica, »da je takšna zaščita zelo omejena in da vsaka, tudi nežna porjavelost kože pomeni, da so zaradi delovanja ultravijoličnih žarkov v koži že nastale določene okvare.«

Zadostuje sonce in nekaj minut

Sončna svetloba dokazano pozitivno deluje na naše razpoloženje. Pod njenim vplivom v koži nastaja vitamin D, a za to zadostuje nakajminutno izpostavljanje soncu zgolj manjših predelov kože, recimo obraza in hrbtišč rok, pravi Adamičeva. »Pod vplivom sončne svetlobe, in ne toliko UV-žarkov, v možganih nastaja snov melatonin. Zaradi pomanjkanja te snovi se nas pozimi hitreje lotita malodušje in tudi depresija. Melatonin ima še kup pozitivnih učinkov: lajša nespečnost, pomaga premagovati utrujenost zaradi dolgotrajnega potovanja in prehajanja med različnimi časovnimi pasovi, je močan antioksidant, znižuje raven škodljivega holesterola, pripisujejo mu tudi pomembno vlogo pri krepitvi imunskega sistema in v boju proti raku. V skandinavskih deželah za zdravljenje zimske depresije pogosto predpisujejo terapijo s svetlobo (svetilke so na prodaj v trgovinah z zdravstvenimi pripomočki) in svetujejo obisk tropskih krajev.«

Natalija Mljač