

Biztonságos-e a szoláriumozás?

Ez nem egy új kérdés. Már 2006-ban, a Scientific Committee on Consumer Products (Fogyasztási Termékek Tudományos Bizottsága) véleményezte a napozóágyakból származó ultraibolya sugárzás (UV) biológiai hatásait. Abban azt állították, hogy a ultraibolya barnító készülékek használata valószínűleg megnöveli a rosszindulatú melanoma és esetleg a szem melanoma kockázatát. Azt ajánlották, hogy a 18 év alatti fiatalok kerüljék el a napozóágyak használatát. Néhány évvel később, 2009-ben, a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség (IARC) az ultraibolya sugárzást kibocsátó, barnító készülékek használatát emberi rákkeltőnek minősítette. Ezen új bizonyítékok fényében, az Európai Bizottság felkérte az Egészségi, Környezeti és Újonnan Felmerülő Kockázatok Tudományos Bizottságát (Scientific Committee on Health, Environmental and Emerging Risks, SCHEER), hogy vizsgálja felül a korábbi állásfoglalást ebben a témában.

Kiállták-e a szoláriumok az idő próbáját?

Az idő előrehaladtával ismereteink egyre bővülnek a bőrrák és a sugárzás közötti kapcsolatáról. A napozóágyak már a hetvenes évek körül megjelentek, ezért úgy tűnhet, hogy hatásai jól nyomon követhetők. Ugyanakkor, a napágy használat következményei csak sok évvel később alakulnak ki, és így az emberek a szolárium használat következményeit sokkal később fizethetik meg, mint amikor használták azokat.

Mit mondanak az újabb bizonyítékok?

Jelenleg már elég hosszú távon gyűjtöttünk össze adatot ahhoz, hogy tudjuk: a napágyak használata felelős a melanoma és nem melanoma típusú bőrrákok jelentős részéért és a 30 éves kor előtt keletkezett melanomák nagy részéért. Európában az évente diagnosztizált 63942 új melanomás esetből mintegy 3500 lehet kapcsolatban a napágy használattal, aminek 68%-át a nők képviselik.

Sok bőrrákos eset tulajdonítható a napágy használatnak?

Európában évente közel 500 nő és 300 férfi hal meg melanomában a napágy használat következtében. A napágy használathoz társuló melanoma kockázat növekedése a lakosságban jelentős, több mint 15%. A legnagyobb kockázat (+75%) a népesség azon részében koncentrálódik, amely 35 éves kora előtt kezdte a szoláriumot használni. Ez a kockázat arányosan nő a használat számával és gyakoriságával.

Mindenki veszélyben van, vagy csak a nagyon szőke és fehérbőrű emberek?

Bár napágy használata mindenki számára ellenjavallt, azoknak, akik fehér bőrűek, vagy akiknek szeplői, vagy több atípusos anyajegye van, vagy a családjában előfordult melanoma, különösen kerülni kell az ultraibolya barnító készülékek használatát.

Segíti-e a napágy használat a D-vitamin termelődést?

Igen, de még télen sincs szükség szoláriumozásra, hogy megnöveljük a D-vitamin szintjét. A kéz és az arc napi, körülbelül 15 perces szabadtéri expozíciója, még a felhős időjárás esetében is, megfelelő D-vitamin szintet biztosít, kombinálva egy kiegyensúlyozott étrenddel. Ha ez kevésnek bizonyul, akkor étrend-kiegészítőket is lehet fogyasztani.

Biztonságosabb szoláriumok használatával leburnulni, mint kockáztatni a leégést?

EI kell kerülni a leégést, ami megnöveli a bőrrák kialakulásának kockázatát. Tudományos bizonyítékok nem támasztják alá azt az elképzelést, hogy biztonságos "felépíteni" a barnaságot. Az emberek ugyanúgy túlzott ultraibolya sugárzásnak lehetnek kitéve a napozóágyaktól, mint ahogy a naptól. Mind a napozóágyak, mind a napfény kiválthatja a bőrrák kifejlődését és mindkettő felgyorsítja a bőr öregedését. Kimenni a szabadba egészséges, de ennek ellenére azt tanácsoljuk, hogy az emberek kerüljék azt az időszakot, amikor a nap a legmagasabban van. Ha ez elkerülhetetlen, a megfelelő ruházatot, fényvédő krémet és napszemüveget kell viselni. Akár a napágyak alkalmi használata is emeli a bőrrák kockázatát, különösen, ha ez a 30 éves kor előtt történik.

Mik a végkövetkeztetései ennek a véleménynek?

Az ultraibolya sugárzást (UV), beleértve a napozóágyak által kibocsátottakat is, rákkeltőnek tekintjük, mivel az képes rákot okozni és fejlődését elősegíteni. A SCHEER arra a következtetésre jutott, hogy:

- erős bizonyíték van arra, hogy a napozóágyak UV sugárzása különféle bőrrákokat (melanoma, laphám és bazálsjtes karcinóma) okoz, és szem melanomát is okozhat;
- nincs biztonságos határérték a napágyakból származó UV sugárzás expozíciójára. A fogyasztóknak teljesen tisztában kell lenniük a kozmetikai célú napágyak használatának kockázataival, és abban az esetben, ha annak ellenére, hogy megértették a kockázatot, azt választják, hogy használják azokat, óvintézkedéseket kell tenniük. Azok, akik komolyan gondolják az egészségük védelmét, jobban járnak, ha teljesen elkerülik napozóágyakat - különösen, ha 30 év alattiak, a családjukban előfordult melanoma és/vagy szőkék vagy szeplősek.

Ez a tájékoztató a független Egészségi, Környezeti és Újonnan Felmerülő Kockázatok Tudományos Bizottsága (SCHEER) következő Véleményén alapul: "Az ultraibolya sugárzás egészségre vonatkozó biológiai hatásai, különös tekintettel a kozmetikai célú szoláriumokra".

2016. november

A vélemény teljes, angol nyelvű szövege itt érhető el:

http://ec.europa.eu/health/scientific_committees/scheer/docs/scheer_o_003.pdf