

Drodzy mieszkańcy Nowego Jorku,

Dla wielu osób opalanie w pomieszczeniach wydaje się nieszkodliwym zajęciem. W rzeczywistości tak nie jest. Każda sesja zwiększa ryzyko zachorowania na raka skóry i przyczynia się do przedwczesnego starzenia się, uszkodzenia oczu, reakcji alergicznych i innych.

Istnieje wiele mitów i błędnych przekonań na temat bezpieczeństwa „opalania”, a wiele z nich jest rozpowszechnianych przez branżę salonów solarium. Jeśli korzysta Pan/Pani z opalania w pomieszczeniach lub zastanawia się nad tym, ważne jest, aby Pan/Pani znał/a związane z tym poważne zagrożenia dla zdrowia.

Niniejsza broszura przedstawia fakty dotyczące opalania w pomieszczeniach, aby pomóc Panu/Pani podjąć bardziej świadome decyzje o podjęciu takiego ryzyka. Zamieściliśmy również linki do uzyskania dalszych informacji.

Ważne jest, aby być dobrze poinformowanym o wszystkich decyzjach konsumenckich i zdrowotnych. Jeśli chce Pan/Pani dowiedzieć się więcej na ten lub inny temat, należy odwiedzić naszą stronę internetową pod adresem ag.ny.gov.

Z poważaniem,

Letitia James



Prokurator Generalny
Nowego Jorku
Letitia James

Źródła pomocy

Biuro prokuratora generalnego stanu Nowy Jork ds. opieki zdrowotnej stanu

The Capitol
Albany, NY 12224
(800) 771-7755
ag.ny.gov

Departament Zdrowia Stanu Nowy

health.ny.gov/environmental/indoors/tanning

Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków

fda.gov/radiation-emitting-products/radiation-emitting-products-and-procedures/tanning

Amerykańska Akademia Dermatologii

aad.org/awareness-dangers-tanning

Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom

cdc.gov

Następujące wiodące organizacje krajowe wskazują na wysokie ryzyko zachorowania na raka związane z opalaniem w pomieszczeniach:

Amerykańska Akademia Dermatologii
Amerykańska Akademia Okulistyki
Amerykańska Akademia Pediatrii
Amerykańskie Towarzystwo Nowotworowe
Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne
Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom

Opalanie w pomieszczeniach

Poznaj zagrożenia,
poznaj fakty



Biuro Prokuratora Generalnego
Stanu Nowy Jork

Letitii James



Opalanie w pomieszczeniach: Poznaj zagrożenia

Promieniowanie ultrafioletowe (UV) jest formą energii pochodzącej z naturalnego lub sztucznego światła słonecznego. Nadmiar promieniowania UV może uszkodzić DNA skóry i zwiększyć produkcję barwnika skóry - melaniny, która powoduje zmianę koloru skóry. Poniżej niektóre z poważnych, zidentyfikowanych zagrożeń:

- czerniak skóry - korzystanie z łóżek do opalania przed 35 rokiem życia może wiązać się z 59% większym ryzykiem zachorowania na ten niekiedy śmiertelny nowotwór skóry. Czerniak jest nowotworem często występującym u młodych ludzi;
- Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization) zaklasyfikowała opalanie w pomieszczeniach do najwyższej kategorii zagrożenia rakiem – „rakotwórcze dla ludzi” tej samej co tytoń;
- przedwczesne starzenie się skóry („fotostarzenie”) może powodować, że skóra wygląda na skórzastą i pomarszczoną, a także może prowadzić do powstawania ciemnych plam na skórze;
- oparzenia i uszkodzenia skóry oraz oczu;
- reakcje alergiczne;
- obniżenie odporności.

Dodatkowe czynniki mogące zwiększać to ryzyko

- jasna cera łatwo ulegająca poparzeniom;
- członek rodziny, który chorował na raka skóry;
- nastolatki oraz młodsze osoby - opalanie w pomieszczeniach w młodym wieku zwiększa ryzyko wystąpienia choroby w późniejszym okresie życia;
- niedobory immunologiczne, choroby przewlekłe i niektóre leki mogą zwiększać wrażliwość na promieniowanie UV.

Opalanie a osoby niepełnoletnie: Prawo

Reklamy promujące opalanie w pomieszczeniach jako bezpieczne są często skierowane do nastoletnich dziewcząt i młodych kobiet. Badania wskazują wyraźnie, że im wcześniej dana osoba opala się w pomieszczeniach, tym większe jest ryzyko zachorowania na raka skóry w późniejszych latach. Amerykańska Akademia Pediatrii stwierdza nawet, że: „Salony do opalania nie są bezpieczne i nie powinny z nich korzystać ani nastolatki, ani inne osoby”.

Prawo Zdrowia Publicznego Stanu Nowy Jork zabrania korzystania z urządzeń opalających promieniami UV dla osób poniżej siedemnastego roku życia. Wymaga również, aby osoby, które ukończyły siedemnaście lat, miały podpisaną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na korzystanie z tych urządzeń. Osoby, które ukończyły osiemnaście lat, przed skorzystaniem z urządzeń opalających promieniami UV muszą przedstawić prawo jazdy lub inny dokument tożsamości ze zdjęciem wydany przez rząd lub szkołę.

Należy zachować środki ostrożności, jeśli podejmuje Pan/ Pani ryzyko

Osoby, które decydują się na ekspozycję na działanie promieniowania UV związanego z opalaniem w salonach i ignorują ostrzeżenia zdrowotne związane z tą niebezpieczną czynnością, powinny podjąć pewne środki ostrożności, w tym:

1. Nosić okulary ochronne z certyfikatem FDA, dostarczone bezpłatnie przez salon do opalania, upewniając się, że są dobrze dopasowane i nie są popękane;
2. Przestrzegać czasu naświetlania zalecanego przez producenta dla danego typu skóry (i nie przekraczać zalecanego czasu);
3. W przypadku poważnych oparzeń, reakcji alergicznych i nietypowych zmian skórnych lub owrzodzeń natychmiast należy zasięgnąć porady lekarza.

Należy poznać fakty: Obalenie mitów i błędnych przekonań

„Opalanie w pomieszczeniach jest mniej niebezpieczne” **FAŁSZ**

Niektórzy twierdzą, że opalanie w pomieszczeniach jest mniej niebezpieczne niż na zewnątrz, ponieważ intensywność światła i czas opalania są kontrolowane. Prawda jest taka:

- emitowanie promieniowania UV przez sprzęt do opalania jest znacznie większe - do 15 razy większe - niż naturalne światło słoneczne, a żarówki znajdują się bardzo blisko skóry;
- nie każdy sprzęt do opalania emituje taką samą ilość promieniowania UV, dlatego ekspozycja na promieniowanie jest nierówna i nie jest kontrolowana tak, jak reklamowano;
- pracownicy salonów do opalania nie są zazwyczaj pracownikami służby zdrowia i nie posiadają odpowiedniego przeszkolenia i wiedzy na temat nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV. Według amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom, każdego roku 1800 osób z obrażeniami spowodowanymi promieniowaniem UV pochodzącym z łóżek opalających potrzebuje pomocy pogotowia.

„Opalanie w pomieszczeniach jest bezpiecznym sposobem pozyskiwania witaminy D”

FAŁSZ

Badania naukowe dowiodły, że większość ludzi otrzymuje wystarczającą ilość witaminy D w pożywieniu i z naturalnego światła słonecznego. Jeśli potrzebna jest dodatkowa witamina D, jej niedobór można bezpiecznie uzupełnić suplementem zawierającym witaminę D, bez ryzyka wystawienia na promieniowanie UV związanego z rakiem.

„Opalanie przed wakacjami - lub „bazowe” - chroni przed poparzeniem słonecznym”

Prawda jest taka, że współczynnik ochrony przeciwsłonecznej (Sun Protection Factor, SPF) do opalania w pomieszczeniach wynosi 3, czyli znacznie mniej niż ogólnie zalecany współczynnik 30 SPF, który chroni przed oparzeniami słonecznymi. Tak więc osoby opalające się przed wyjazdem na urlop nie tylko są narażone na promieniowanie UV w salonach do opalania przed wyjazdem, ale także nie są chronione przed oparzeniami słonecznymi podczas urlopu. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków nie znalazła dowodów na to, że opalanie „bazowe” zmniejsza ryzyko zachorowania na raka skóry. **FAŁSZ**