

## Уважаемые жители Нью-Йорка,

Многим людям кажется, что загорать в солярии — это безобидное занятие. Это не так. Каждый сеанс в солярии увеличивает риск развития рака кожи и способствует преждевременному старению, повреждению глаз, аллергическим реакциям и многому другому.

Существует множество мифов и неправильных представлений о безопасности «загара», многие из которых созданы индустрией соляриев. Если Вы загораете в солярии или подумываете об этом, важно знать о значительных рисках для здоровья, связанных с этим.

В этой брошюре изложены факты о загаре в солярии, которые помогут Вам принять более обоснованное решение обо всех рисках, связанных с этим. Тут также предоставлены ссылки на дополнительную информацию.

Важно быть хорошо информированным обо всем, что касается потребления и здоровья. Если Вы хотите узнать больше об этом или о чем-то другом, пожалуйста, посетите наш веб-сайт по адресу [ag.ny.gov](http://ag.ny.gov).

С уважением,

*Letitia James*



Генеральный прокурор Нью-Йорка  
Летиция Джеймс

## Ресурсы

### Офис Генерального прокурора здравоохранения штата Нью-Йорк

The Capitol  
Albany, NY 12224  
(800) 771-7755  
[ag.ny.gov](http://ag.ny.gov)

### Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк

[health.ny.gov/environmental/indoors/tanning](http://health.ny.gov/environmental/indoors/tanning)

### Управление по санитарному надзору за пищевыми продуктами и медикаментами США

[fda.gov/radiation-emitting-products/radiation-emitting-products-and-procedures/tanning](http://fda.gov/radiation-emitting-products/radiation-emitting-products-and-procedures/tanning)

### Американская академия дерматологии [aad.org/awareness-dangers-tanning](http://aad.org/awareness-dangers-tanning)

### Центры по контролю и профилактике заболеваний

[cdc.gov](http://cdc.gov)

### Следующие ведущие национальные организации признают высокий риск образования рака, связанный с загаром в солярии:

Американская академия дерматологии  
Американская академия офтальмологии  
Американская педиатрическая академия  
Американское общество по борьбе с раком  
Американская медицинская ассоциация  
Центр по контролю и профилактике заболеваний

## Загар в солярий

Информация о рисках,  
информация о фактах



Генеральная  
прокуратура штата  
Нью-Йорк Летиция  
Джеймс



## Загар в солярии: информация о рисках

Ультрафиолетовое (УФ) излучение представляет собой форму энергии естественного или искусственного солнечного света. Избыточное УФ-излучение может повредить ДНК Вашей кожи и увеличить выработку кожного пигмента меланина, что приводит к изменению цвета кожи. Вот некоторые из серьезных выявленных рисков:

- Меланомный рак кожи. Использование солярия в возрасте до 35 лет может привести к увеличению риска развития этого иногда смертельного рака кожи примерно на 59%. Меланома является распространенным видом рака у молодых людей.
- Всемирная организация здравоохранения поместила солярий в самую высокую категорию рисков образования рака - «вызывающий рак у человека», в ту же категорию, что и табак;
- Преждевременное старение («фотостарение») может привести к тому, что кожа становится жесткой и морщинистой, а также может привести к образованию темных пятен на коже;
- Ожоги и травмы кожи и глаз;
- Аллергические реакции;
- Подавление иммунитета.

## Дополнительные факторы могут увеличить эти риски

- Светлая кожа, которая легко обгорает;
- Член семьи, у которого был рак кожи;
- Юный возраст (подростки и младше) — солярий в молодом возрасте увеличивает риск заболевания в более позднем возрасте;
- Иммунодефицит, хронические заболевания и некоторые медикаменты могут сделать Вас более чувствительными к ультрафиолетовому излучению.

## Загар в солярии и несовершеннолетние: Закон

Девочки-подростки и молодые женщины часто становятся мишенью рекламы, рекламирующей загар в солярии как безопасную процедуру. Исследования ясно показывают, что чем раньше человек, начинает загорать в солярии, тем выше риск развития рака кожи в последующие годы. Американская педиатрическая академия даже заявляет: «Солярии небезопасны и не должны использоваться подростками или другими людьми».

Закон штата Нью-Йорк об общественном здравоохранении запрещает лицам моложе семнадцати лет использовать устройства для загара с УФ-излучением. Он также требует, чтобы лица, достигшие семнадцатилетнего возраста, перед их использованием подписали форму согласия со стороны родителя или законного опекуна. Лица восемнадцати лет и старше должны предоставить водительские права или другое удостоверение личности с фотографией, выданное правительством или школой, прежде чем использовать устройства для УФ-излучения.

## Примите меры предосторожности, если идете на этот риск

Люди, которые решают подвергать себя воздействию УФ-излучения во время загара в солярии и игнорируют предупреждения о вреде для здоровья, связанные с этим опасным занятием, должны принять определенные меры предосторожности, в том числе:

1. Носить защитные очки, сертифицированные Управлением по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов, бесплатно предоставляемые солярием, которые должны плотно прилегать и не иметь трещин;
2. Соблюдать время воздействия лучей, рекомендованное производителем для Вашего типа кожи (и не превышать установленный лимит времени);
3. Немедленно обращаться за медицинской помощью при сильных ожогах, аллергических реакциях и необычных повреждениях кожи или язвах.

## Информация о фактах: развеиваем мифы и заблуждения

**«Загар в солярии менее опасен» НЕПРАВДА**

Некоторые люди утверждают, что загар в солярии менее опасен, чем на открытом воздухе, потому что интенсивность света и время, затрачиваемое на загар, контролируются. Правда в том, что:

- УФ-излучение в соляриях намного больше — до 15 раз больше — чем при естественном солнечном свете, а лампы находятся очень близко к Вашей коже;
- Не все устройства для загара излучают одинаковое количество УФ-излучения, поэтому воздействие неравномерно и не контролируется так, как это рекламируется;
- Операторы соляриев обычно не являются профессионалами в области здравоохранения, и им не хватает подготовки и знаний, связанных с чрезмерным воздействием УФ-излучения. Фактически, по данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США, 1800 травм, требующих посещения отделения неотложной помощи, ежегодно связаны с УФ-излучением в соляриях.

**«Загар в солярии — безопасный способ получить витамин D» НЕПРАВДА**

Научные исследования доказали, что большинство людей получают достаточное количество витамина D из пищи и естественного солнечного света. Если требуется дополнительное количество витамина D, добавка, содержащая витамин D, безопасно восполняет этот дефицит без риска воздействия ультрафиолета, связанного с раком.

**«Предварительный или «базовый» загар защищает Вас от солнечных ожогов» НЕПРАВДА**

Правда в том, что загар в солярии обеспечивает фактор защиты от солнца (SPF) 3, что намного ниже обычно рекомендуемого 30 SPF для защиты от солнечных ожогов. Таким образом, люди, загорающие перед отпуском, не только подвергаются воздействию УФ-излучению в соляриях перед поездкой, но и не защищены от солнечных ожогов во время отпуска. Управление по санитарному надзору за пищевыми продуктами и медикаментами США не нашло доказательств того, что получение «базового загара» снижает риск развития рака кожи.