

TÜZESEN SÜT LE A NYÁRI NAP SUGÁRA...

Beköszöntött a nyár. Sokan várják a természetes napfürdőzést. De kinek, mikor, mennyi időt érdemes és lehet a napon tölteni? Kinek és mire kell odafigyelnie? Szerencsés-e a napozást a szoláriummal helyettesíteni?

„Tüzesen süt le a nyári nap sugára...” írta Petőfi Sándor a János vitéz című elbeszélő költeményében 1844-ben, pedig akkoriban még volt olyan veszélyes a Nap UV-sugárzása, mint manapság. Ha megkérdezzük szüleinket, nagyszüleinket, tíz-húsz évvel ezelőtt „máshogy” sütött a Nap; ma sokkal kevesebb idő kell ahhoz, hogy valaki súlyosan, esetleg hólyagosra leégjen. Ennek hátterében a Földre, így a bőrünkre érkező, megnövekedett UV-mennyiség áll, mely az ózon légköri csökkenésével hozható összefüggésbe. A 450–315 nm hullámhosszú UV-A sugárzás felelős a bőr korai és fokozott öregedéséért, a 315–280 nm hullámhosszú UV-B sugarak pedig a bőr daganatos megbetegedéseinek számát növelik. Jelen tudásunk szerint bőrünk életünkben elszenvedett leégéseinek számával egyenes arányosságban nő a rosszindulatú bőrdaganatok száma, és bizonyított, hogy a gyermekkorban elszenvedett – esetenként hólyagos – leégések felnőttkorban ugyanilyen következményekkel járnak. Bőrünkben valamennyi, életünkben elszenvedett napfény okozta károsodás összegződik, kumulálódik, vagyis a bőr nem felejt!

A bőrünket ért sugárzás azonnali vagy hosszú távú hatásait bőrtípusunk határozza meg; világos bőrűek – következmények nélkül – csak rövid ideig tartózkodhatnak a napon,



John Österlund (1875–1953)
Napozás Löschlesholmenben
(1937)

sötétebb bőrűek tovább. De vajon tudjuk-e, hogy egy nyári napon mennyi időt, hány órát jelent ez valójában? A legnagyobb problémát gyakran az okozza, hogy a veszélyeztetett bőrtípusba tartozók nincsenek tisztában saját bőrük tulajdonságaival, a kóros, megnövekedett UV-tartománnyal szemben nem kellően védekeznek, valamint nem tudnak a mértéktelen napozás veszélyeiről és annak hosszú távú következményeiről.

Hogy ki mennyire védett a napfény káros sugarai ellen, az határozza meg, mennyi az UV-sugarakat elnyelő, úgynevezett, melanin pigment saját bőrének hámrétegében. Akinek kevés, az fehér bőrű és védtelenebb, akinek több, az sötétebb bőrű és jobban védett. Tehát a napsugárzástól, a leégéstől a legjobban az úgynevezett I. vagy II. típusú, világos bőrrel rendelkező, szőke vagy vörös hajú, kék vagy zöld szemű embereknek kell tartaniuk illetve azoknak, akik sok szabálytalan (nem szimmetrikus, elmosódott szélű, nem homogén színű)

anyagjeggyel rendelkeznek. Az utóbbi

csoporthoz tartozóknak érdemes az anyagjegyek tulajdonságait képformájában rögzíteniük, pl. centiméter mellett lefényképezve elmenteni a számítógépen; mekkorák voltak, milyen volt a színük stb., hiszen csak akkor tudnak felfigyelni azok esetleges változásaira, ha tudják, milyen volt eredetileg. Bármilyen gyanú esetén, illetve egy állapot rögzítés céljából is érdemes bőrgyógyászt felkeresni.

Az anyagjegy megváltozása a rosszindulatú elfajulás egyik jele lehet, az úgynevezett diszplasztikus anyagjegy talaján (de ép bőrön is!) melanoma malignum alakulhat ki. A bőrdaganatok, ezen belül a rendkívül rosszindulatú festékes bőrdaganat, a melanoma malignum számának emelkedése világjelenség. Hazánkban 2001 és 2012 között a melanoma gyakorisága megduplázódott; a legutóbbi statisztikák szerint a 14–29 éves nők körében nőtt leginkább a megbetegedések száma. Ennek hátterében az utóbbi két évtizedben egyre

erősödő UV-sugárzás, a helytelen napozási szokások és a mértéktelen szolárium-használat áll.

Az egyszerűen alkalmazható, úgynevezett ABCD-szabállyal lehetőség nyílik korai stádiumban felismerni a daganatot. Az „A” jelöli az aszimmetriát, vagyis ha az anyajegy két tengely mentén nem szimmetrikus. A „B” (angolul border) jelenti a szegélyt, amikor a határ nem éles. A „C” (colour) jelenti a színt, ha nem homogén, hanem az anyajegy állománya többféle színű. A „D” (diameter) az átmérőt jelöli, az anyajegy növekedésére fel kell figyelni, illetve a 6 mm-nél nagyobbak érdemelnek külön figyelmet. Az anyajegyek persze nagyon sokfélék lehetnek színük, nagyságuk, felszínük tekintetében, de amennyiben az mindig ugyan-



úgy nézett ki, nincs ok aggodalomra, mindig azok változására kell figyelniünk!

Magyarországon a napsütéses órák száma – földrajzi helyzetéből adódóan – az átlaghoz képest közepes mennyiségű. A napozás során fokozatosságra kell törekedni, hisz a téli hónapok alatt bőrünk elszokott a napfénytől. Áprilisban, májusban ideális ehhez a kertészkedés vagy egy kirándulás, aztán nyáron már célzottan – a mértékletességet szem előtt tartva – lehet hosszabban a napon tartózkodni. A nyári hóna-

pokban 11 és 15 óra között fényvédelem nélkül lehetőség szerint senki se tartózkodjon a napon, mert akár 5-10 perc is elég lehet a súlyos, esetenként hólyagos leégéshez. Aki a munkája miatt ezt nem teheti meg, használjon magas faktorszámú fényvédő krémet, melyet az erre kijelölt drogériákban, gyógyszertárakban érdemes beszerezni. A szemünket napszemüveggel szükséges védeni, és érdemes bevizsgáltatni, hogy megfelelő-e erre a célra.

Tanulmányok azt mutatják, hogy azoknál, akik 35 éves kor alatt már szoláriumba járnak, körülbe-

lül 75 százalékkal nagyobb a melanoma kialakulásának kockázata. A Melanoma Foundation of New England munkatársai azon dolgoznak, hogy megfékezzék a tinédzserek barnulni vágyó szokásait, részben figyelemfelkeltő kampányokkal, részben azzal, hogy a szoláriumot kevésbé hozzáférhetővé teszik számukra. 11 amerikai államban és Szerbiában a 18 év alatti korosztálynak már nem engedélyezik a szolárium használatát, Ausztráliában pedig – ahol a világon a legmagasabb a melanoma előfordulása –, teljesen betiltották. Sajnos hazánkban még semmiféle tiltó intézkedés nincs, de nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a szolárium egyértelműen káros a bőrünkre, annak korai, idő előtti, fokozott öregedését, a ráncok mélyülését, pigmentfoltok elszaporodását okozza és bizonyítottan növeli – az áttétképződés miatt sok esetben halálos kimenetelű – melanoma malignum kialakulásának kockázatát. Egy 15 perces szoláriumozás azonos mértékű egy nyári hónap egész napos nap-sugár-expozíciójával, ami irtózatos nagy dózis, és a barnulni vágyók egy későbbi daganat csírájával lépnek ki a szolárium ajtaján. Vigyázzunk tehát bőrünk egészségére, ne égünk le és ne járjunk szoláriumba!

KUROLI ENIKŐ