

3. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.

Słońce może być rakotwórcze

Na nowotwory złośliwe zapadają głównie, choć nie wyłącznie, ludzie rasy białej. Częstość zachorowań jest szczególnie duża wśród osób o jasnej karnacji, zamieszkujących regiony o znacznej ekspozycji na promienie ultrafioletowe (UV), np. w Australii. Główną środowiskową przyczyną nowotworów złośliwych skóry jest bowiem ekspozycja na promienie słoneczne, a promienie UV stanowią składnik promieniowania słonecznego odpowiedzialny za rozwój choroby.

Czerniak i inne nowotwory skóry

W Europie w latach 90. XX wieku częstość zachorowań na czerniaka skóry podwoiła się w porównaniu z okresem lat 60., co można przypisać temu, że coraz chętniej wystawiamy się na działanie promieni słonecznych. We wszystkich krajach europejskich nastąpił również wzrost zachorowań na raka płaskonabłonkowego i raka podstawnokomórkowego. Są one, co prawda, znacznie mniej groźne niż czerniak, ale stanowią 95% wszystkich nowotworów złośliwych skóry, a ich leczenie wiąże się z dużymi kosztami obciążającymi chorych oraz systemy ubezpieczeń zdrowotnych.

Mieszkańcom Europy zaleca się zatem ograniczenie ekspozycji na promieniowanie słoneczne – zmniejszenie łącznej ekspozycji w ciągu całego życia, a w szczególności unikanie epizodów bardzo silnej ekspozycji (oparzeń słonecznych).



Uwaga na znamiona

Najsilniejszym czynnikiem ryzyka zachorowania na czerniaka są liczne znamiona barwnikowe występujące na skórze. Badania na bliźniętach wykazały jednoznacznie, że liczba znamion jest uwarunkowana genetycznie. Znamiona te zazwyczaj wyglądają typowo, ale niektóre są specyficzne – ich średnica wynosi ponad 5 mm, mają niejednolity kolor i nieregularny kształt. Występują u około 2% mieszkańców Europy Północnej i są związane z 10-krotnie większym ryzykiem występowania czerniaka. Osoby, które mają takie znamiona na skórze powinny ze szczególną uwagą odnosić się do zalecenia dotyczącego unikania promieni słonecznych.

Jak uchronić się przed czerniakiem skóry:

- Jeśli to możliwe, unikaj latem słońca i przebywaj w cieniu.
- Jeśli musisz wyjść w słoneczny dzień, chroń się przed słońcem w godzinach od 11.00 do 15.00 (są to godziny największego narażenia na promieniowanie UV). Zajęcia na wolnym powietrzu, zwłaszcza dla dzieci, planuj o innej porze dnia.
- Zaopatrz się w okulary przeciwsłoneczne i odpowiednie, chroniące przed słońcem ubrania. Dobre zabezpieczenie przed słońcem stanowi na przykład gęsto tkana bawełna.
- Stosuj kosmetyki zawierające filtry przeciwsłoneczne i jednocześnie staraj się unikać dłuższej ekspozycji na promienie słoneczne. Nawet filtry o wyższych współczynnikach zabezpieczających nie chronią w 100% przy nadmiernie wydłużonej ekspozycji na słońce.
- Nie korzystaj z tzw. łóżek opalających, gdyż urządzenia te emitują promieniowanie zbliżone do tego, które jest odpowiedzialne za zwiększone ryzyko zachorowań na czerniaka skóry.