

GR04:03

GEISLAVARNIR RÍKISINS

ICELANDIC RADIATION PROTECTION INSTITUTE

Leiðbeiningar Geislavarna ríkisins um útfjólubláa geislun og sólarlampa

Þorgeir Sigurðsson
Reykjavík, janúar 2004

Inngangur

Meðfylgjandi texti (sjá næstu blaðsíðu) er tekinn úr Viðauka 1 sem fylgir með [Reglugerð um sólarlampa, nr. 810/2003](#). Samkvæmt 6. grein reglugerðarinnar skal þessi texti með leiðbeiningum Geislavarna ríkisins fylgja hverjum sólarlampa.

Samkvæmt 7. gr. reglugerðarinnar skulu á hverjum sólarlampa, á áberandi stað, vera eftirfarandi upplýsingar á íslensku: "Aðvörun: Útfjólublá geislun getur valdið skaða á augum og húð. Hún getur flýtt öldrun húðar og leitt til húðkrabbameins. Notið ætíð hlífðargleraugu. Sum lyf og snyrtivörur geta valdið auknu næmi fyrir útfjólubláum geislum og því valdið bruna í húð. Ef lyf eru notuð er ráðlegt að hafa samráð við lækni áður en farið er í ljós. Lesið vandlega notkunarreglur og "Leiðbeiningar um útfjólubláa geislun og sólarlampa.". Límmiði með ofangreindum texta er fáanlegur frá Geislavörnum ríkisins.

Leiðbeiningar Geislavarna ríkisins um útfjólubláa geislun og sólarlampa

Útfjólublá geislun frá sól og sólarlömpum getur valdið skaða á augum (snjóblindu) og á húð (roða-bruna). Hversu mikil skaðlegu áhrifin verða, ræðst af því hversu næmur einstaklingurinn er fyrir útfjólubláari geislun, svo og af því hversu mikil geislunin er. Fylgið eftifarandi leiðbeiningum til að minnka hættu á skaðlegum áhrifum.

- 1. Verið aldrei í ljósum svo lengi að húðin roðni. Takmarkið tíma í sólarlampa í fyrstu skiptin ef húðin er ekki þegar brún.** Húðin verður brún til verndar gegn útfjólubláu ljósi. Fylgist með viðbrögðum húðar, roði í húð er merki um að húðfrumur hafi skaðast. UVA-geislun í sólarlampa er sterkari en geislun frá sólinni og kemst dýpra í húðina sem veldur sliti, húðin verður síður teygjanleg og hrukkmyndun eykst. Hugsanlega er samband á milli notkunar á sólarlömpum og hættunnar á myndun illkynja sortuæxla (húðkrabbameins). Takmarkið því fjölda sólbaðsstunda bæði úti í sólskini og í sólarlampa.
- 2. Notið ekki sólarlampa ef þið eruð yngri en 18 ára.** Börn og ungmenni hafa viðkvæmari húð en fullorðnir og hætta á húðskaða síðar á ævinni er meiri.
- 3. Notið ekki sólarlampa ef þið hafið viðkvæma húð og eigið erfitt með að verða brún í sólskini.** Fólk með húð sem roðnar en verður ekki brún í sólskini, fólk sem fær freknur og fólk með marga fæðingarbletti er í meiri hættu en aðrir á skaða vegna útfjólublárrar geislunar.
- 4. Gætið höfs í sólböðum og farið ekki oftár en einu sinni á dag í sólbað.** Húðin þolir ekki nema takmarkaða útfjólubláa geislun og hún þarf tíma til að jafna sig. Virðið ráðleggingar framleiðanda um tíðni og lengd sólbaða.
- 5. Notið ekki sólarlampa ef þið takið lyf eða eruð smituð af sjúkdómi.** Sum lyf valda því að húðin þolir minni útfjólubláa geislun. Leitið upplýsinga hjá lækni eða hjá lyfsala. Útfjólublá geislun veikir viðnámsþrótt húðar og sumt veirusmit getur orðið alvarlegra.
- 6. Notið ekki sólarlampa ef þið hafið haft húðkrabbamein eða ef það er í ættinni.** Líkur á illkynja húðkrabbameini eru meiri ef þið hafið haft húðkrabbamein eða ef það hefur geinst hjá ættingjum.
- 7. Notið ekki efni sem flýta fyrir sólbrúngu. Hreinsið af ykkur snyrtivörur.** Efni sem auka hæfni húðar til að verða brún með því að auka næmni húðar fyrir útfjólubláari geislun auka jafnframt hættu á sólbruna. Sumar tegundir snyrtivara hafa einnig þessi áhrif. Í sérstökum tilfellum geta þessi efni valdið ofnæmi fyrir útfjólubláari geislun.
- 8. Treystið ekki sólarlömpum til að veita vörn gegn sterkri sól eða til meðferðar á húð.** Brúni liturinn sem fæst í sólarlömpum hlífir henni ekki á sama hátt og brúnn litur og þykking húðar sem fæst í sólskini. Sólarlampa veita því ekki fullkomna vörn áður en farið er í sólarlandaferð. Meðhöndlið ekki sjálf húðsjúkdóma í sólarlömpum. Leitið ráðgjafar hjá læknum. Sérstakir sólarlampa eru notaðir til húðmeðferðar.
- 9. Notið hlífðargleraugu í sólarlömpum.** Útfjólublá geislun getur valdið kvalafullri bólgu í hornhimnu augans.
- 10. Leitið lækni ef fæðingarblettir taka að vaxa, breytast, klæjar undan þeim eða blæðir úr þeim.** Líkurnar aukast á að hægt sé lækna húð af illkynja sortuæxli ef það uppgötvast snemma.

Geislavarnir ríkisins
Icelandic Radiation Protection Institute
Rauðarárstíg 10, 150 Reykjavík
sími 552 8200, bréfsími 552 8202

