

**Солярий, аэросолярий** (от греч. aēr — воздух и лат. solarius — солнечный) — специально оборудованная открытая площадка для проведения дозированных облучений прямым или рассеянным солнечным излучением. Российское значение слова солярий — коммерческое предприятие с приборами для загара соответствует английскому — tanning salon.

Эффект солярия открыл Фридрих Вольф, немецкий ученый из Штутгарта.

В 1975 Йорг Вольф (брат Фридриха Вольфа), основал компанию Cosmedico — первую компанию в мире по производству ламп для соляриев.

В салонах красоты, фитнес - клубах, оздоровительных центрах можно встретить два вида соляриев — горизонтальные и вертикальные.



### Аргументы о пользе солярия

«Во время загара активно идет синтез витамина D, который укрепляет наши кости и мышцы, — говорят некоторые врачи-дерматологи. Солярий подготовит вашу кожу к

поездке на юг и снизит вероятность солнечных ожогов. Кроме того, искусственный загар — отличный антидепрессант в период осенне-зимней хандры». Следует отметить, что, согласно ВОЗ, для поддержания необходимого уровня витамина D в организме достаточно подставлять солнцу руки и лицо 2-3 раза в неделю по 5-15 минут в течение летних месяцев.

### Аргументы о вреде солярия:

Солярий противопоказан людям с нарушением циркуляции крови, повышенным артериальным давлением и при заболеваниях щитовидной железы, печени, почек, острых инфекционных заболеваниях. Не стоит пользоваться солярием при большом количестве **родимых пятен** на теле.

### Формирует зависимость

Сегодня уже точно доказано, что ультрафиолетовые лучи вызывают своего рода зависимость, подобно алкоголю и сигаретам. Даже есть определение такое — танорексия. **Танорексия** (от английского tan — загар) — это психологическая зависимость человека от ультрафиолетовых лучей.

Характерные её признаки: не получив порцию солнечного света, человек начинает нервничать, у него резко ухудшается настроение и поэтому он идет в солярий. Особенно этому расстройству подвержены люди до 30 лет. Специалисты говорят: от танорексии надо лечиться, причем как психотерапией, так и медикаментозными средствами.

### Отвечает за фотостарение.

Спектр лучей в солярии отличается от естественного солнца. Чтобы быстро достичь

эффекта загара, в солярии используют ультрафиолетовые лучи и высоких дозах. Они проникают в глубокие слои кожи и негативно влияют на эластин и коллаген — то, что сохраняет молодость кожи. В результате запускается процесс преждевременного старения, возрастает риск появления морщин, повышается риск аллергических реакций.

### Повышает риск меланомы.

После долгих лет исследований специалисты пришли к выводу, что использование ультрафиолетовых ламп повышает риск возникновения меланомы. Особенно рискуют люди до 30 лет, регулярно посещающие солярий. Если раньше меланомами и другими разновидностями рака кожи страдали почти исключительно пожилые люди в возрасте старше 70-75 лет, то теперь более трети всех случаев приходится на возрастную группу моложе 40 лет. По мнению врачей, если тенденция сохранится, то уже через 15 лет меланома станет четвертой по частоте формой рака во всех возрастных группах. Кроме того, ученые пришли к выводу, что частое посещение солярия способно привести к нарушениям в самых разных системах организма. Разве это мало, чтобы отказаться от солярия?

### Вызывает пигментацию.

Очень интересный факт, что сочетание гормональных препаратов, а также некоторых видов антибиотиков и мочегонных средств с солярием может спровоцировать возникновение пятен на коже. А для беременных очень высока вероятность такой пигментации. Провоцирует акне. Это воспаления на коже в виде угрей, фурункулов, прыщей, рубцов и т.д.

Солярий **противопоказан при воспалениях на коже.**

Сначала может показаться, что наступает улучшение. Но через несколько сеансов наступает рецидив: воспаление появляется с новой силой и хуже поддается лечению.

Солярий абсолютно противопоказан при мастопатии, миоме, полипах, кистах, нарушении функции щитовидной железы, многочисленных родинках на теле.

Известно, что ультрафиолетовые лучи отрицательно влияют на сетчатку глаза и волосы.

ВОЗ рекомендовала отказаться от соляриев, так как возникает серьезная опасность повреждения ДНК клеток кожи.

**Солярий категорически нельзя посещать беременным и кормящим женщинам.**

По данным Британской медицинской ассоциации, каждые 10 лет активного загораения в солярии на 20 % повышают риск заболевания раком кожи. А исследование шведских ученых показало, что у 55 % тех женщин, которые посещали солярий ежемесячно, была обнаружена меланома — злокачественная опухоль кожи. Онкологические заболевания являются самым главным противопоказанием к посещению солярия.

Британская медицинская ассоциация и Институт исследования рака добились введения официального запрета на посещение салонов искусственного загара подростками до 16 лет.

В Калифорнии (США), Франции, Германии и Финляндии приняты законы, запрещающие посещать солярий лицам, не достигшим 18 лет.

В России пока нет законов, регламентирующих посещение и эксплуатацию соляриев, в отличие от стран Запада.

Предлагается начать широкую разъяснительную работу о необходимости соблюдать простые правила безопасности, которые помогут уменьшить риск раковых заболеваний кожи при посещении соляриев и пляжей.

**Подводим итоги: вреда у солярия все же больше, чем пользы.**

### **Разумный выход — минимизировать риск**

1. Прежде всего, нужно проконсультироваться с врачом. Вы знаете, что нельзя ни в коем случае пользоваться солярием людям, принимающим транквилизаторы, болеутоляющие средства и антибиотики. Они могут спровоцировать аллергию.

2. Очень тщательно относитесь к выбору солярия. Если вам предлагают наслаждаться загаром сразу побольше, чуть ли не полчаса, немедленно бегите оттуда!

3. Если уже вы совсем не можете отказаться от солярия, то хотя бы ходите 1 раз в неделю по 5 минут.

4. Обязательно использовать наклейки на соски, заклеивать пластырем родинки, свежие рубцы или ранки, в том числе и пирсинг. Также это относится к участкам кожи, на которых есть пигментация или сосудистая сеточка.

5. Загорать в солнезащитных очках, волосы закрывать косынкой, а губы защищать увлажняющим бальзамом.

6. Нельзя перед сеансом посещать баню, сауну, проводить косметические процедуры.

7. Вредные воздействия солярия можно смягчить, если купить в салоне специальные средства для загара.



Краевое государственное казённое образовательное учреждение ДПО «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности

Красноярского края» находится по адресу: 660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15 т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



**Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края**

## **Солярий – польза или вред**



г. Красноярск