

Uporaba solarijev med dijaki – zanimivosti iz raziskave

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) smo spomladi 2015 izvedli spletno anketo »Uporaba solarijev med dijaki«. Z anketo smo želeli ugotoviti, kakšen je odnos dijakov srednjih šol v Sloveniji do zagorelosti in uporabe solarijev. K sodelovanju smo povabili dijake tretjih in četrtyh letnikov 100 naključno izbranih različnih srednjih šol oz. programov iz vseh zdravstvenih regij v Sloveniji. Ustrezno izpolnjenih anket je bilo 1447.

Ugotovitve

Izpostavljanje soncu

- Dijaki se zavedajo občutljivosti svoje kože ob izpostavljanju UV sevanju. So pa slabo seznanjeni z možnimi škodljivimi učinki izpostavljanja UV sevanju.
- Dijakom je najbolj všeč zagorela, po sončenju porjavela polt.
- Tretjina dijakov se soncu izpostavlja namerno, večina (54%) nenamerno, 10% dijakov pa se soncu sploh ne izpostavlja.
- Dijaki se soncu najpogosteje izpostavljajo, da bi zagoreli (40%), pa tudi zaradi boljšega počutja (29%) oz. zaradi obveznosti, ki se jim ne morejo izogniti (26%).
- Med dijakom bližnjimi osebami se najpogosteje soncu namerno izpostavljata prijateljica in mama, nenamerno pa oče in prijatelj.

Izvajanje samozaščitnih ukrepov

- Četrtnina dijakov vedno izvaja zaščitne ukrepe med 10. in 16. uro, ko je moč UV sevanja največja. 21 % dijakov se vedno zaščiti le, kadar se namerno izpostavlja soncu. 5% dijakov nikoli ne izvaja zaščite pred UV sevanjem.

Izbira načinov zaščite:


- Naravna zaščita: Pokrivalo večina dijakov uporabi redko (46%). Sončna očala uporabi tri četrtnine dijakov pogosto oz. vedno (42 oz. 36%). Oblačila z dolgimi hlačnicami oz. rokavi niso priljubljena oblika zaščite. Izbira sence kot način zaščite pred UV sončnim sevanjem pa je kar priljubljena (51% se jih tako zaščiti pogosto).
- Kemični varovalni pripravki: Dijaki se najpogosteje zaščitijo z zaščitno kremo (83%). Pri tem le 32 % dijakov uporablja priporočen sončen zaščitni faktor kreme (SZF ≥ 30). Večina dijakov kemične varovalne pripravke uporablja v nezadostni količini nanosa.

Solariji

- Dijaki so slabo seznanjeni, da v Sloveniji obisk solarija mlajšim od 18 let odsvetujemo.
- Solarij je do izvedbe ankete vsaj enkrat obiskalo osem odstotkov anketiranih dijakov, pri prvem obisku je bilo mladoletnih skoraj tri četrtnine dijakov.

Dijaki, ki obiskujejo solarij:

- Prekomerno uporabljajo solarij tako glede števila obiskov v letu kot glede trajanja enega obiska;
- Za obisk solarija se največkrat odločijo, da bi pridobili zagorelo polt oziroma se pripravili na poletno izpostavljanje soncu.
- Le petina jih je obiskala solarij v sklopu priprav na maturantski ples.
- Med obiskovalci solarija je 90% deklet.
- Solarij obiskujejo predvsem tisti, ki se glede uporabe solarija zgledujejo po svojih bližnjih.

Preberi tudi:
Zaščita pred 

Viri in več o UV sevanju in solarijih:

1. NIJZ. Ultravijolično sevanje in zdravje:
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/uv_sevanje_in_zdravje.pdf
2. NIJZ. Vsebine programa Varno s soncem 2016:
<http://www.nijz.si/sl/varno-s-soncem>
3. Gajšek P. Solarij in zdravje. Ljubljana: Inštitut za neionizirna sevanja: Uprava RS za varstvo pred sevanji, 2009.
http://www.inis.si/fileadmin/user_upload/INIS/publikacije/2009_10_Solariji_in_zdravje.pdf

Zaključki

Zaradi idealiziranja zagorele polti ter na drugi strani slabega poznavanja vplivov delovanja UV sevanja (naravnega ali umetnega izvora) in možnih škodljivih posledic na zdravje, menimo, da je nujno o tem seznanjati mlade v srednješolskem obdobju.

Skrb za dosledno in pravilno zaščito kože pred UV sončnim sevanjem naj postane sestavni del zdravega življenjskega sloga vsakega mladostnika.

UV sevanju umetnega izvora pa se ne izpostavljammo – ne obiskujmo solarijev! Prepoved obiskovanja solarijev v nezdravstvene namene za mlajše od 18 let so zaradi škodljivih učinkov na zdravje v preventivne namene v zakonodaji sprejele že mnoge države v EU (npr. Avstrija, Belgija, Finska, Nemčija, Italija...) in ZDA, med tem ko je uporaba solarijev v Braziliji in Avstraliji v namene pridobivanja zagorele polti prepovedana.

Vsem predstavnikom srednjih šol in še zlasti dijakom, ki ste sodelovali v anketi, se iskreno zahvaljujemo!