

# A NAPSUGÁRZÁS KÁROS HATÁSAI

Az éltető napfény számos kedvező hatást gyakorol szervezetünkre; a D-vitamin képződését elősegítve amellett, hogy megvédi csontjaink egészségét, a szervezetünk védekező mechanizmusait és az anyagcserét is előnyösen befolyásolja. Nem beszélve arról, hogy a kedvünk is felragyog, ha kisüt a nap. Fontos elgondolkodni azonban a napfény hatásának árnyoldalairól is.

A túlzásba vitt napozással, szoláriumozással korán ráncossá válik bőrünk, és az is bizonyított, hogy a rosszindulatú bőrdaganatok kifejlődésére is nagyobb az esélyünk.



## Hogyan kerülheti el a napsugárzás káros hatásait?

A szolárium használata nem ajánlott, 18 éves kor alatt tilos. Tévhit, hogy a szolárium fénye segíti a D vitamin képződését a bőrben. Az UV riasztást komolyan kell venni a nyári kánikulában, és a mediterrán népekhez hasonlóan, délidőben kerülje a napot. Öltözzön szellős, lenge ruhába, ezzel is védve minél nagyobb felületen a bőrét. Ne fedkezzen meg a kalapról és a napszemüvegről sem. Hosszabb kültéri munkánál, kiránduláson, tengerparton különösen figyeljen arra, hogy a bőrtípusának megfelelő erősségű fényvédő krém használatával is védekezzen a káros UV sugarak ellen.

A bőrgyógyász szakma - így a Magyar Dermatológiai Társulat is - szívügyének tekinti a bőrdaganatok megelőzésével kapcsolatos ismeretek terjesztését a lakosság körében. A rosszindulatú bőrváltozások időbeni felismerése életmentő lehet, ha szokatlan növedéket, sebet, vagy változó anyajegyet észlel a bőrén, keresse fel a területileg illetékes bőrgyógyászati szakrendelést!