



Με αφορμή την Ευρωπαϊκή Ημέρα κατά του μελανώματος την 14η Μαΐου 2001, ετοιμάσαμε ένα αφιέρωμα για την **UV** ακτινοβολία. Οι δερματολόγοι λένε πως έχει αποδειχθεί μεγάλος ο ρόλος της υπεριώδους ακτινοβολίας (**UV**), για την υγεία του δέρματος. Το **90%** των μελανωμάτων βρίσκονται σε ηλίου, ανοιχτόχρωμα ελαφρά ρούχα, ομπρέλα στην παραλία.

Όπως λένε οι δερματολόγοι, το μελάνωμα αν και νόσος δώσει μεταστάσεις) μπορεί να επιφέρει πλήρη ίαση.

μέρη του σώματος που είναι συχνά εκτεθειμένα στον ήλιο. Οι κανόνες είναι γνωστοί σε όλους: Καπέλο, αντηλιακές κρέμες που φοριούνται μισή ώρα πριν την ηλιοθεραπεία, αποφυγή του ήλιου στις επικίνδυνες ώρες (11πμ-4μμ), περιορισμός της ηλιοθεραπείας (30-45 λεπτά), κατάλληλα γιαλιά αντιπροσωπεύει το **5%** των δερματικών όγκων παραμένει η πλέον επιθετική μορφή καρκίνου με κακή πρόογνωση. Για αυτό η έγκαιρη αφαίρεση του μελανώματος (πριν η

Υ
Π
Ε
Ρ
Ι
Ω
Δ
Η

Α
Κ
Τ
Ι
Ν
Ο
Β
Ο
Λ
Ι
Α

☆ Η επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας στο ανθρώπινο

δέρμα είναι ένα θέμα με το οποίο θα ασχοληθούν αυτή την εποχή, όλα τα Μ.Μ.Ε., φέρνοντας ειδικούς για να μας συνειτίσουν ή να κινδυνολογήσουν στην χειρότερη περίπτωση. Επίσης βλέπουμε και κάποιους ειδικούς που σπέρνουν "φήμες" πως η απόκτηση του μπρούτζινου χρώματος, υποκινείται από τις εταιρείες των καλλυντικών και μας

διαβεβαιώνουν πως και το λευκό, κατάλευκο δέρμα δεν είναι άσχημο.

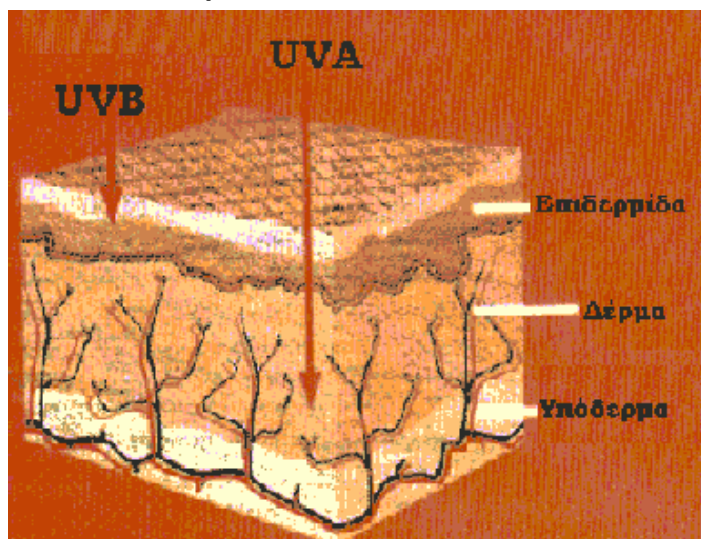
Πού βρίσκεται η αλήθεια; Κινδυνολογούν οι επιστήμονες ή τα πράγματα είναι... σκούρα;

Οι υπεριώδεις ακτίνες έγιναν αντιληπτές για πρώτη φορά από τον Ritter από την φωτοχημική δράση τους στα άλατα του αργύρου. Σήμερα χρησιμοποιούνται στους λαμπήρες φθορισμού, στις φωτοαντιγραφικές συσκευές, στους οζονιστήρες, στην φασματογραφία απορρόφησης και στην παρατήρηση αντικειμένων.

Σίγουρα οι ηλιόλουστες μέρες μας φτιάχνουν τη διάθεση (με την αύξηση της σεροτονίνης) και μας βοηθούν να βλέπουμε

τη ζωή από πιο θετική σκοπιά. Η ζέστη και το φως μας χαλαρώνουν και μας προσφέρουν ευεξία, γιατί οι ακτίνες του ήλιου επηρεάζουν τις ορμονικές λειτουργίες του οργανισμού. Ενεργοποιείται ο μεταβολισμός, άρα αυξάνει η ενεργητικότητα με θετική επίδραση στη διάθεσή μας. Ταυτόχρονα αυξάνεται και η δυνατότητα σύνθεσης της βιταμίνης D, που παίζει σημαντικό ρόλο στα οστά και το σκελετό μας.

Από την ηλιακή ακτινοβολία μόνο τα τρία δισεκατομμυριοστά φτάνουν στη Γη. Από αυτήν το 50% είναι ορατό φως, το 40% υπέρυθρη και το 10% υπεριώδης. Οι υπέρυθρες ακτίνες δεν είναι επικίνδυνες, αλλά η έντονη αίσθηση θερμότητας που προκαλούν είναι το σήμα κινδύνου που μας προειδοποιεί ότι έχουμε εκτεθεί πολύ στον ήλιο.



Οι επικίνδυνες είναι οι υπεριώδεις με μήκη κύματος από 0.2 έως 0.4 nm, που χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες την **UVA** την **UVB** και τέλος στην **UVC**. Μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στο ανοσοποιητικό

σύστημα, να εμποδίζουν την φωτοσύνθεση, να προκαλέσουν μεταλλάξεις στους οργανισμούς, να επηρεάσουν το θαλάσσιο οικοσύστημα και τέλος μπορεί να προκαλέσουν καταρράκτη στα μάτια ή ακόμη και καρκίνο. Οι ειδικοί συστήνουν να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, όταν αγοράζουν γυαλιά ηλίου και να σιγουρεύονται ότι αυτά φέρουν τα διακριτικά CE, τα οποία προστατεύουν από την υπεριώδη ακτινοβολία.

Ιδιότητες της UVA: Η **UVA** διεισδύει σε μεγαλύτερο βάθος στο δέρμα από την **UVB**, με μήκη κύματος από 0.32 έως 0.4 nm. Η δράση της είναι συνεχής όλο το χρόνο σε όλα τα μήκη και πλάτη της Γης. Εμφανίζεται σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, ενώ η **UVB** είναι έντονη μόνο κατά τη διάρκεια του μεσημεριού. Οι **UVA** σε ποσοστό πάνω από 80% σταματούν στην επιφάνεια

της επιδερμίδας, ενώ το υπόλοιπο μπορεί να φτάσει στο κυρίως δέρμα. Αυτό το μικρό ποσοστό είναι υπεύθυνο για φωτοδερματίτιδες, για την γήρανση της επιδερμίδας, για διάφορες παθήσεις του δέρματος και τελικά για τον καρκίνο. Οι ακτίνες αυτές καταστρέφουν τα τριχοειδή αγγεία, τους ινοβλάστες και τις πρωτεΐνες των κυττάρων.

Από την άλλη μεριά οι ακτίνες **UVB** με μήκη κύματος από 0.28 έως 0.32 nm, η δράση της είναι πιά έντονη το καλοκαίρι, τις μεσημβρινές ώρες και όσο οδεύουμε προς τον ισημερινό ή στα πιά υψηλά μέρη της Γης. Είναι οι ακτίνες που συμβάλλουν στο σχηματισμό της βιταμίνης D και μένουν στην επιφάνεια της επιδερμίδας, διεγείροντας τα μελανοκύτταρα που παράγουν τη μελανίνη. Όμως οι ακτίνες αυτές είναι υπεύθυνες για το έγκαυμα που παρουσιάζεται μετά από 4-5 ώρες από την έκθεσή μας στον ήλιο. Επίσης προκαλεί και τον καρκίνο του δέρματος.

Οι ακτίνες τέλος **UVC** με μήκη κύματος από 0.2 έως 0.28 nm είναι πολύ επικίνδυνες για την ζωή. Απορροφάται όμως από τα στρώματα του όζοντος και δεν φτάνει σχεδόν καθόλου στην επιφάνεια της Γης.

Συνοπτικά οι ακτίνες **UBA** αποτελούν το **95%** της ολικής υπεριώδους ακτινοβολίας το καλοκαίρι αλλά ευθύνεται για το **80%-90%** των εγκαυμάτων, της φωτογήρανσης και του καρκίνου του δέρματος.

Οι ακτίνες **UVB** αποτελούν περίπου το **5%** της ολικής υπεριώδους ακτινοβολίας το καλοκαίρι, αλλά ευθύνεται για το **10%** έως **20%** των βλαβών που προαναφέρθηκαν. Είναι όμως σημαντική διότι ευθύνεται για την φωτογήρανση, το έγκαυμα και κυρίως κατά **80%**

στην πρόκληση αλλοιώσεων στο **DNA** των κυττάρων, άρα δημιουργία καρκίνου του δέρματος.

Προσοχή όμως! Η ακτινοβολία **UVA** που προκαλεί περίπου το **10%-20%** των επικίνδυνων επιδράσεων, προκαλεί παρόμοιες βλάβες και στα solarium (τεχνητή ακτινοβολία για το μαύρισμα) που ακτινοβολεί μεγάλες δόσεις **UVA**.

Οι επιπτώσεις διαφέρουν ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας, την ηλικία και την κατάσταση του οργανισμού. Ένα άτομο στην παιδική ηλικία δέχεται ποσοστό **70-80%** της συνολικής ηλιακής ακτινοβολίας στην οποία εκτίθεται σε όλη του τη ζωή. Στην περίοδο αυτή δημιουργούνται στο δέρμα διαταραχές σε μοριακό και κυτταρικό επίπεδο, ετοιμάζεται, δηλαδή, το υπόστρωμα πάνω στο οποίο θα "πατήσει" αργότερα η φωτογήρανση και ο καρκίνος του δέρματος. Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, κατά την παιδική ηλικία

είναι μάλιστα ένας από τους κυριότερους παράγοντες, κινδύνου για την εμφάνιση μελανώματος. Το μελάνωμα είναι ο κακοηθέστερος όγκος του δέρματος και η συχνότητα της εμφάνισής του αυξάνεται παγκόσμια κατά την τελευταία δεκαετία.

Γι' αυτό επιβάλλεται να διδάξουμε στα παιδιά τους κινδύνους που διατρέχουν όταν εκτίθενται στον ήλιο, ιδιαίτερα ανάμεσα στις 11 π.μ. και στις 3 μ.μ. Ίσως γι' αυτά το θέμα της φωτογήρανσης να φαντάζει σαν κάτι πολύ μακρινό, είναι όμως πολύ σημαντικό.

Με την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας, και κυρίως της υπεριώδους, μειώνεται η ικανότητα των κυττάρων της βασικής στιβάδας, που παράγουν κολλαγόνο και ελαστίνη για τη φυσική τους ανανέωση. Έτσι το δέρμα αφυδατώνεται, χάνει την ελαστικότητά του και εμφανίζει ρυτίδες και καφέ κηλίδες.

Και ας μην ξεχνάμε πως λόγω της μείωσης του όζοντος στη στρατόσφαιρα, η ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας φτάνει στη Γη όλο και πιο αυξημένη τα τελευταία χρόνια.

[ΠΗΓΗ](#)

www.google.gr:”[Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΑΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ](#)”

[ΤΣΑΒΑΛΟΥ ΘΑΛΕΙΑ](#)
[ΣΙΝΓΚΙΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ](#)