

PERICOLELE RAZELOR ULTRAVIOLETE PENTRU SĂNĂTATEA POPULAȚIEI



Nelli CATERINCIUC,

Șef secție Protecția Sănătății Publice, Centrul de Sănătate Publică, Edineț

climatice , confruntându-se cu o tranziție către un regim climatic mai cald și mai secetos , care amenință tot mai mult stabilitatea socio-economică și de mediu . Schimbările de mediu pot duce la fluctuații ale stratului de ozon , care are rolul de a filtra radiațiile nocive. Pericolul radiațiilor ultraviolete este actual din cauza intensificării acestora și a efectelor cumulative asupra sănătății . Deși lumina solară are beneficii importante pentru organism, expunerea prelungită și neprotejată poate avea efecte negative asupra sănătății. Aceasta poate provoca arsuri solare, accelerarea procesului de îmbătrânire prematură și afectarea directă a ADN-ului celular , crescând riscul de apariție a cancerului de piele, cataractei și suprimării funcției sistemului imunitar.

Ce sunt razele ultraviolete?

Razele ultraviolete (UV) sunt radiații electromagnetice invizibile, cu o lungime de undă mai mică decât lumina vizibilă ce pot afecta pielea și ochi. Principala sursă naturală de radiații este Soarele care în mod constant ajung la suprafața Pământului. Soarele nu este singura sursă de radiații ultraviolete . Acestea pot fi emise și de surse artificiale, printre care: lămpile de bronzat, lămpile fluorescente ultraviolete, lămpile cu lumină neagră , lămpile de sterilizare a aerului, tehnologiile laser , etc.

Efectele negative ale razelor ultraviolete asupra sănătății

Expunerea la radiațiile UV poate determina efecte adverse asupra sănătății, în special la nivelul pielii și ochilor.

Efectele asupra pielii

Pielea reprezintă principalul organ și cel mai vulnerabil expus direct radiațiilor UV. Expunerea îndelungată la razele UV poate avea efecte nedorite. Acestea sunt responsabile de activarea melaninei, pigmentului deja prezent în stratul superficial al pielii. Ca urmare, creează apariția unui bronz care se obține rapid, însă de scurtă durată. Mai mult decât atât, razele UV penetrează straturile mai profunde ale pielii , afectând țesuturile conjunctive și totodată vasele de sânge. Drept urmare , pielea își pierde din elasticitate, astfel apar ridurile și îmbătrânirea prematură a pielii .

Potrivit unor studii făcute recent în domeniu sugerează faptul că expunerea excesivă la radiațiile UVA poate favoriza apariția [cancerului de piele](#).



Efectele razelor UVA asupra ochilor

Ochii reprezintă unul dintre organele cele mai sensibile structuri biologice la acțiunea radiațiilor UVA. Acestea reușesc să penetreze corneea, afectând-o permanent . Expunerea îndelungată a corneei la radiațiile UVA poate cauza cataractă. De aceea, este foarte important să ne protejăm ochii prin purtarea ochelarilor de soare cu filtru împotriva radiațiilor ultraviolete, evitarea privirii directe către surse intense de radiații UVA;

reducerea expunerii în perioadele cu intensitate solară crescută.

Efectele razelor UVB asupra ochilor

Radiațiile ultraviolete de tip UVB au o energie mult mai mare decât radiațiile UVA și pot produce efecte nocive asupra structurilor superficiale ale ochiului, în special asupra corneei și conjunctivei. Expunerea excesivă sau repetată la radiații UVB poate provoca: *fotocheratita* (arsura corneei) – o inflamație dureroasă a corneei cauzată de expunerea intensă la UVB, manifestându-se prin senzație de nisip în ochi, durere, lăcrimare excesivă; *inflamația conjunctivei* (conjunctivită actinică) – expunerea la UVB poate irita conjunctiva, provocând apariția înroșirii ochilor, disconfort și senzație de uscăciune; *afectarea cristalinului* – contribuie la apariția și progresia cataractei.

Efecte asupra sistemului imun

Radiațiile ultraviolete afectează și răspunsul imun al organismului prin modificarea activității și distribuției celulelor responsabile pentru declanșarea acestor răspunsuri. Unele studii indică faptul că expunerea la ultraviolete suprimă răspunsurile imune atât la rozătoare cât și la oameni. La rozătoare aceasta supresie imunitară determină o creștere a susceptibilității la anumite infecții ce implică pielea și anumite infecții sistemice. De aceea se presupune că acțiunea razelor ultraviolete asupra oamenilor poate crește riscul pentru infecții și descrește eficiența vaccinurilor. Totuși, pentru susținerea acestei teorii sunt necesare studii suplimentare.

Efectele termale

Încalzirea țesuturilor corpului uman este principalul efect al expunerii la radiațiile infraroșii (IR). În cazul unei expuneri în exces poate provoca creșterea temperaturii corporale, în special [accidente vasculare cerebrale](#) și alte reacții similare. Riscul cel mai mare de expunere, este mai accentuat în rândul persoanelor vârstnice, persoanelor cu disabilități precum și copiilor mici.

Cum ne protejăm de razele UV?

Protecția împotriva radiațiilor ultraviolete trebuie să fie o măsură zilnică, prin combinarea protecției vestimentare, evitarea expunerii excesive, utilizarea produselor și accesoriilor cu protecție UV, precum și prin menținerea unui stil de viață sănătos.

- **Alegerea vestimentației adecvate:** purtarea unei pălării și ochelari de soare cu filtru UV, ce contribuie la reducerea UV, deoarece fața, gâtul și ochii sunt zonele cele mai afectate de ultraviolete
- **Evitarea expunerii în orele de vârf:** între orele 10:00 și 17:00 , în special în sezonul cald, deoarece expunerea în acest interval este mai sigură . Pentru menținerea unui nivel normal al vitaminei D, sunt suficiente aproximativ 10–15 minute de expunere zilnică .
- **Utilizarea ochelarilor de soare cu protecție UV:** ochelarii de soare sunt esențiali pentru protejarea ochilor și a pielii din jurul acestora. Alege modele care oferă protecție UV ridicată (UV400) și care nu prezintă defecte ale lentilelor. Lentilele în culori neutre , precum gri sau maro sunt o alegere bună pentru confort vizual.
- **Protecție solară prin alimentație și hidratare:** alimentația joacă un rol esențial în protecția contra acțiunii ultravioletelor. Este important să includem în dietă hrană care să conțină antioxidanți, vitamine , minerale și Omega-3 . Toate acestea anulează efectele razelor ultraviolete asupra pielii. De asemenea, hidratarea adecvată este esențială pentru menținerea funcției de barieră a pielii și pentru prevenirea efectelor negative ale expunerii la căldură și soare.

„Soarele este cel mai bun prieten, dar și cel mai aprig dușman al pielii”

Citat popular