**Korduma kippuvad küsimused solaariumis päevitamise kohta**

SISSEJUHATUS

Kevadel, kui päike pärast pikka ja halli talve välja tuleb, loodus oma talveunest üles ärkab, linnud laulma hakkavad ja pungadest õied ilmuvad, näeme esimesi käegakatsutavaid läheneva suve märke. Arvestada tuleks aga inimorganismi vajadusega päikesekiirte kosutava mõju järele juba tunduvalt varem. Ideaalseks variandiks on külastada solaariumikeskust, kus on suur valik erinevad kaasaegseid kiirsolaariumeid, esinduslik päevituskosmeetika valik ja koolitatud spetsialist, kes annab sulle nõu kuidas saavutada soovitud tulemus võimalikult kiiresti, kuid ohutult ning aitavad sul valida sobiva päevitustoote.

Tänu päevitusvahenditele saame turvaliselt päevitada hooajast sõltumata.

Päike ja selle kiired on olnud inimeste tähelepanu keskpunktis juba palju aastaid. Teadlased on keskendunud oma jõupingutused päikesevanni mõjude uurimisele, üheaegselt osoonikihi õhenemise resultaate jälgides.

Ka ajakirjandus on neid teemasid käsitlenud, mistõttu on liikvele läinud hulgaliselt kuulujutte, nii tõeseid kui ka ekslikke.

Vahetevahel on ilmunud teadmatusest kantud ja koguni vasturääkivaid artikleid, mis on inimeste hulgas hämmeldust tekitanud. Päikesearmastajad ei suuda selgusele jõuda, millised päevitusega seotud riskid tegelikkuses on ja kas on üldse võimalik mõistlikult päevitada

Lõppude lõpuks on ju päikeselises tujus inimesed võimelised mägesid liigutama!

HELE VÕI TUME PÄEVITUS- KUMB ON KENAM?

Kuna meie nahk on välismaailma jaoks omalaadseks visiitkaardiks, siis peame me väga tähtsaks, et see oleks sile, terve ja päevitunud. Kuid päevitus pole kaugeltki alati olnud iluideaaliks.

Eelnevate sajandite jooksul vältisid rikkad inimesed päikest: piimvalge nahk oli külluse märk ja tähendas, et inimene ei pidanud enesele põllutöödel värske õhu käes elatist teenima. Eriti naised tegid kõike, et säilitada oma jumet nii valgena kui võimalik ja kandsid peavarjusid ning laiu looriga kübaraid. See ilumudel hakkas muutuma eelmise sajandi kolmekümnendatel aastatel. Päevitus muutus järk-järgult sportliku ja terve inimese sümboliks. Tugev päevitus näitas, et inimene võib enesele lubada luksust puhkust pidada. Päevitusekultus jõudis oma haripunktile kuuekümnendatel ja seitsmekümnendatel aastatel. Paljud päikesekummardajad olid päevituse nimel kõigeks valmis. See oli ajajärk, mil ilmusid solaariumid ja beeta- karoteentabletid.

Seega muutub arusaam ilusast päevitusest ilmselgelt vastavalt moevooludele. Praegusel ajal näib domineerivat energilise ja noorusliku inimese tüüp, kelle nahk on kergelt päevitunud, hooldatud ja kes särab elurõõmust! Mõõdukus on märgusõna, millest lähtub tänapäeva trenditeadlik päevitaja.

MIKS MA PÄEVITUN?

Päevitamine ei tähenda mitte midagi muud, kui naha moodust ennast päikesekiirte eest kaitsta.

Meie nahk koosneb rohkem kui ühest kihist: marrasknahast (väliskiht), pärisnahast ja nahaalusest kihist. Marrasknahk koosneb omakorda kahest kihist: sarvkihist ja kasvukihist, mis sisaldab elusaid rakke. Viimane on tähtis pigmentatsiooni seisukohast, millest tulenebki päevitus.

UV-B algatab päevitusprotsessi stimuleerides melanotsüüte, vabastades melaniini ümbritsevatesse rakkudesse. Kui need melaniini graanulid jõuavad naha pinnale, toimub keemiline reaktsioon melaniini ja UV-A kiirte vahel ning nahk värvub pruuniks andes meile nii päevitunud välimuse.

Värvumisaste sõltub inimese melaniini kogusest, päevitusajast ning inimese individuaalsest reageerimisest UV kiirgusele.

MA TEAN, ET UV-A JA UV-B ON ERINEVAD KIIRGUSETÜÜBID, AGA MIDA NAD TEGELIKULT TEEVAD?

Ultraviolettkiirgus koosneb eri komponentidest, sealhulgas UV-A ja UV-B. Viimane kiirguseliik, tunduvalt tugevama päevitust tekitava toimega kui UV-A, põhjustab teadaolevalt päikesepõletusi. Väike doos UV-B kiirgust on aga hädavajalik, et pigmenti moodustavad rakud hakkaksid melaniini tootma. UV-B põhjustab samuti naha tihenemist, kaitsmaks organismi optimaalselt päikesekiirte eest.

KAS MU PÄEVITUS KAITSEB MIND PIISAVALT PÄIKESE EEST?

Selleks, et end korralikult päikesekiirte eest kaitsta, ei piisa vaid päevitusest. Nahk kaitseb end tihenemise teel. Nahk on kõige paremini kaitstud siis, kui ta on nii tihe kui ka päevitunud. Üleliigne marrasknaha tihenemine võib leida aset äärmiselt intensiivse päevitamise tagajärjel, mispuhul nahk annab ohusignaali, hakates kestendama. Enamasti tekib kestenduse tagajärjel laiguline päevitus.

Kindlasti tuleb kasutada spetsiaalseid tooteid nii solaariumis kui ka päikese käes. Solaariumikreemid aitavad meil lühikese aja jooksul saavutada maksimum tulemust – et saada sügavam, tumedam ja kauakestvam päevitus. Kaitsefaktoriga kreemid (SPF), mis on mõeldud väljaskasutamiseks, kaitsevad meid päikesepõletuse eest. Olemas on Australian Gold® SPF sarjas ka uudistooted - Australian Gold® SPF aerosoolid, mille kasutamine on lihtne, imenduvus suurepärane, ei kleepu ja kaitsmisperiood varieerub vastavalt SPF astmele.

MA PÄEVITUN TUNDUVALT KIIREMINI KUI TEISED- MILLEST SEE TULENEB?

Me oleme kõik sündinud geneetiliselt määratud nahavärvusega.

Just geneetilised faktorid määravad pigmentitekitavate rakkude võime tekitada kas suuri või väikesi koguseid pigmenteeruvaid aineid. Seega on juba sünnihetkel fikseeritud naha pigmendikogus ja see, kui suureks pigmenditerad kasvavad.

Ultraviolettkiirtes võib nahka veelgi enam päevitada. Inimestel, kes on sündinud tumeda nahaga, tekib pigment tunduvalt intensiivsemalt ja nad päevituvad palju kergemini kui valge nahaga inimesed. Kõik afro-kariibi päritolu imikud sünnivad valge nahaga, nende nahk ei muuda värvust enne, kui nad ei ole päevavalguse kätte sattunud

KUIDAS MA OMA NAHATÜÜBI TEADA SAAN?

Te saate mõjutada oma sünnil saadud naha värvust päevitamisega, mida me mõnikord fakultatiivseks nahavärvuseks nimetame ja mis on loomulikult tumedam kui nahavärvus, millega Te sündisite.

Fakultatiivne nahavärvus sõltub seega Teie baasnaha tüübist. Küsimuse järgi: “Mida Te tunnete, kui lähete esimest korda pärast talve möödumist tunniks ajaks päikese kätte?” on koostatud järgmine alajaotus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naha tüüp** | **Erüteem (punetus)** | **Päevitus** |
| I | Alati tekib põletus | Ei päevitu kunagi |
| II tüüp | Alati tekib põletus | Päevitub harva |
| III tüüp | Põletus tekib harva | Päevitub hästi |
| IV tüüp | Põletust ei teki kunagi | Päevitub väga hõlpsasti |

Selleks, et koostada mõistlikku päevitusprogrammi on tähtis, et Te määraksite kõigepealt küsimuste järgi kindlaks oma nahatüübi. Vastavalt sellele saab määrata paika sobiva solaariumi, päevitusseansi pikkuse, õiged tooted nii solaariumis, kui ka päikese käes kasutamiseks. Kindlasti aitab selles osas ka solaariumikeskuste abivalmis, koolitatud personal.

KAS PÄEVITUS VÕIB TEKKIDA KA PILVISE ILMAGA?

Jah, päevituse tekkeks ei ole Teil tarvis otsese päikesevalguse käes viibida, kuna päevavalgus iseenesest sisaldab pigmentatsiooni protsessi käivitamiseks piisavalt ultraviolettkiirgust - isegi sel juhul, kui päike on pilve taga.

Pidage meeles ka seda, et UV kiired lähevad ka vee alla 30 cm -50 cm!

Ometi on keskkonnas palju rohkem ultraviolettkiirgust siis, kui päike on selgel suvepäeval kõrgel taevas.

Kasutades Australian Gold® kaitsefaktoriga tooteid vähendate päikesepõletuse saamise riski!

MIDA PÄIKESEPÕLETUS ENDAST ÕIGUPOOLEST KUJUTAB?

Paljud meist on seda elu jooksul omal nahal isiklikult tunda saanud: Te olete liiga kaua päikese käes viibinud ja mõne tunni pärast muutub Teie nahk punaseks ja valulikuks. Rannad on paigad, kus sellist asja kõige sagedamini juhtuda võib, sest jahutav tuuleõhk sunnib Teid päikesekiirte tugevat mõju unustama. Uurijad ei ole veel siiani täpselt välja selgitanud, kuidas päikesepõletus (mida arstide poolt ultraviolettkiirguse erüteemiks nimetatakse) õigupoolest tekib. Punetus tekib aga teadaolevalt naha pealispinnas olevate veresoonte laienemise tagajärjel.

Erüteem on signaaliks, et nahk on saanud ülemäära suure doosi ultraviolettkiirgust. See signaal tähendab, et Teil tuleb päikese käest lahkuda ja ka solaarium unustada! Ning pole tõepõhja all legendil, et hea päevituse saavutamiseks tuleb kõigepealt ära põleda.

Päikesepõletus:

* Tekib UV kiirguse üledoseerimisel
* Väljendub naha punetuses, kestendamises, valulikkuses
* Tugeva põletuse korral palavik ja peavalu
* Saavutab maksimaalse taseme 12h peale päevitamist
* Sümptomite tekkimisel katkestada päevitamine naha täieliku paranemiseni
* Ärahoidmiseks määrata nahatüüp ning alustada lühikeste seanssidega. Peale päevitamist niisutada nahka spetsiaalse kreemiga
* Ravi – kasutada spetsiaalseid põletikku leevendavaid kreeme (Australian Gold Aloe Freeze), vajadusel konsulteerida arstiga.

MIDA PÄIKE MULLA LISAKS PÄEVITUSELE ANNAB?

Tasuta D vitamiin! Me kõik vajame D3 vitamiini, mis on oluline terve luustiku seisukohast. Seetõttu on päikesevannidel oluline osa osteoporoosi ravis.

Paljud meist tunnevad, et vaid mõni solaariumikord leevendab lihase- ja reumavalu. Samuti on täheldatud, et päikesevannidel on ainevahetust, vererõhu ja vere kolesteroolitaseme normaliseerumist soodustav toime. Kuid kõige enam näib päikesekiirgus mõjutavat meie meeleolu: me muutume rõõmsamaks ja energilisemaks ja päikesevalgus aitab meil suurepäraselt jagu saada stressist ja väsimusest.

Päikese positiivsed mõjud:

* Vitamiini D3 – Produktsioon
* Beeta- Endorphin produktsioon – “ õnnelikud hormoonid“
* Positiivne efekt talvedepressiooni korral
* Tugevam immuunsüsteem
* Aitab akne ja psoriaasi korral
* Positiivne efekt kõrgvererõhutõve korral
* Ennetab kaltsiumi vaegust
* Vähendab reuma ja lihasvalu
* Suurendab üleüldist heaolutunnet

D-vitamiin:

* UV-kiirte toimel maksa ja neerude talituse tulemusena tekib “aktiivne D-vitamiin“
* Tähtsaim funktsioon – parandab kaltsiumi imendumist soolestikus
* Kaltsium – oluline komponent lihaste ja närvisüsteemi talituses
* Samuti on uuritud seost kaltsiumi puuduse ja erinevate kasvajate tekkimise vahel. (New Scientist, 08/2003)

KUIDAS MINU AKNE SOLAARIUMILE REAGEERIB?

Inimesed, kes aeg-ajalt kannatavad kergekujulise akne all, saavad reeglina abi päikesevannidest. Nahk kuivab veidi ja päikesekiirgusel näib olevat desinfitseeriv ning tervendav toime. Kuid mõnedel raskematel akne juhtudel avaldab päikesekiirgus hoopis vastupidist mõju: akne reageerib valgusele ja läheb hullemaks. Kui Teil on kahtlusi, pidage alati nõu oma arstiga, ärge kunagi eksperimenteerige omapäi.

KAS PÄIKE VÕIB PÕHJUSTADA MINU NAHA ENNEAEGSTE VANANEMIST?

On üldteada, et ülemäärane ultraviolettkiirguse mõju (eriti UV-A) põhjustab naha kiiremat vananemist. Inimestel, kes enamuse päevast oma ameti tõttu värskes õhus veedavad, on tihtipeale kuiv ja vintske nahk.

Nahk on meie kõige suurem organ, mis moodustab meie kehast 12%- 16% ja sisaldab endal 70% vett. Nii solaariumis, kui ka päikese käes, soovitame inimestele, kes soovivad iga hinna eest vältida varajast kortsude teket, spetsiaalse päevituskosmeetika, kaitsekreemide kasutamist ning välitingimustes kaitserõivaste ja kübarate kandmist alati. Naha vananemine sõltub ka nahatüübist, iga nahk reageerib erinevalt. Kuiv nahk muutub kortsuliseks varem kui rasune.

Nahk!

* Vesi – 70%
* Proteiin (kollageen, elastiin) - 25,5 %
* Lipiidid (hoiavad niiskust) - 2%
* Mineraalid – 0,5%
* Ülejäänud (nt. suhkur) – 2%

KAS MUL VÕIB PÄEVITAMISEST NAHAVÄHK TEKKIDA?

Viibimist ultraviolettkiirte mõjualas võib võrrelda autojuhtimisega: mõlemad on seotud riskiga. Niisamuti nagu on avarii tõenäosus suurem selle inimese puhul, kes peab väga sagedasti autot juhtima, on päikesekiirguse kahjulike kõrvalmõjude risk suurem selle puhul, kes saab suurema kiirgusdoosi. Seetõttu on sarnast tüüpi nahavähk inimestel, kes oma töö tõttu peavad palju väljas viibima, aga samuti inimestel, kelle nahk on väga tundlik või kes on lapsena saanud üleliigse doosi päikesekiirgust. Selles valguses on haiguse põhjuseks summaarselt kõik nahakahjustused. Kui Te täheldate endal kiiret sünnimärkide arvu kasvu või nende tumenemist, soovitame külastada nahaarsti.

Üldiselt allub enamus nahavähi liike ravile hästi, eriti siis, kui nad avastatakse varases staadiumis. See ei kehti aga haruldasema, halvaloomulise melanoomi puhul (esineb 4% juhtudest). Kuna seos UV kiirguse ja melanoomi tekke vahel on veel ebaselge, siis käibib mitmeid meditsiiniteooriaid.

KAS PÄIKESEKIIRGUS ON SAMA, MIS SOLAARIUMI KIIRGUS?

Päikesevalgus, mis jõuab Maale pärast stratosfääri ja atmosfääri läbimist, on oma koostiselt muutunud. Osoonikiht näiteks neelab osa ultraviolettkiirguse kõige kahjulikematest komponentidest. Eemaldatakse UV-C ja osaliselt ka UV-B kiirgus, samal ajal kui UV-A kiirgus jääb olemuselt samaks.

Kuid päikesekiirguse neeldumine sõltub ka paljudest teistest faktoritest nagu aastaaeg, asukoht Maal (laiuskraad), kõrgus merepinnast, päeva aeg, kohalik kliima, õhu saastatus ja ka näiteks päikesekiirte peegeldus mererannalt, veelt ja lumelt. Nende faktorite tõttu varieerub meieni jõudva ultraviolettkiirguse doos iga päev. Oma rolli mängib ka õhenev osoonikiht: läbi aukude selles looduslikus filtris jõuab meieni üha rohkem kahjulikku ultraviolettkiirgust. Kui loodusliku päikese toimet sellise nurga alt vaadelda, siis näete te, et see on üsna ebakindel päevituse tekitaja, millel, lisaks kõigele, puudub ka ajamõõtja.

Solaariumis saab nahka mõjutavaid ultraviolettkiiri täpselt doseerida. Enamgi veel, siin puuduvad igasugused kõrvalised faktorid. Solaariumilambid tekitavad ultraviolettkiirgust, mis ei ole sugugi halvem kui loodusliku päikese kiirgus, välja arvatud asjaolu, et solaariumiseadmetel on UV-B ja UV-A vahekord ette antud.

Solaarium vs päikesevalgus:

* Solaariumis vähem soojust
* Solaariumis vähem nähtavat valgust
* Ei ole olemas sünteetilist ehk kunstpäevitust!
* Eelis: reguleeritud spekter = turvalisem päevitus!
* Suurendatud UV-A osakaal

KAS SOLAARIUMIS JA PÄIKESE KÄES SAADUD PÄEVITUSEL ON VAHE?

Kui UV-B ja UV-A kiirgus on solaariumilampides määratud minimaalsena, siis reageerib Teie nahk täpselt samamoodi nagu reageerinuks ta värskes õhus, nimelt päevitub ja muutub tihedamaks. (Kui see on nii, siis hästi-tuntud “eelpäevitus” enne puhkust kaitseb Teie nahka päikese toime eest). Solaariumis ja päikese käes saadud päevitusel ei ole mingit vahet. Lõppude lõpuks toimub ju mõlemal puhul pigmendi teke täpselt ühtemoodi.

Ükskõik, kas Te päevitate rannas või solaariumis, mõlemal juhul on tegemist loomuliku päevitusprotsessiga.

Ei ole olemas sellist asja nagu “solaariumipäevitus ”/ kunstpäevitus! Kunstpäevituseks nimetatakse spraypäevitust! Päevitus, mis on tekkinud solaariumis, kestab just niisama kaua nagu ka looduslikult saadud jume.

KAS MA TOHIN SOLAARIUMIS LUGEDA?

Kuna ultraviolettkiirgus on paljale silmale kahjulik, siis ei soovita me solaariumis lugeda. Soovitame samuti kõigil kanda solaariumis päevitamise ajal spetsiaalseid ultraviolettkiirte eest kaitsvaid prille ja vältida kaitsmata silmadega lampidele vaatamist. Küsige oma solaariumikeskusest kaitseprille – vahel inimesed unustavad seda teha.

KAS RASEDUSEAJAL TOHIB SOLAARIUMIS KÄIJA?

Raseduse ajal toodab naise organism pigmentatsiooni aktiveerivat hormooni. Seetõttu reageerivad mõned naised raseduse ajal päikesekiirguselt teistmoodi kui nad tavaliselt oleksid reageerinud. Jälgige hoolikalt oma naha muutusi ja ülitundlikkuse puhul vältige ultraviolettkiirgust. Kui rase tunneb ennast hästi, ei ole keelatud käia solaariumis. Soovitame kinni katta ainult kõhu ja rinnapiirkonna kas siis rätiku või muu riideesemega ning ei soovita määrida kreeme nendele kehapiirkondadele. Sündimata lapsele ei ole päikesekiirgus kahjulik.

KAS TOHIB KÄIJA SOLAARIUMIS, KUI MA VÕTAN RAVIMEID?

Mõned ravimid intensiivistavad oluliselt naha tundlikkust ultraviolettkiirguse suhtes. Need sisaldavad aineid, millel on nn. fototoksiline toime (näiteks tetratsükliin, mida kasutatakse akne raviks). Lugege alati instruktsiooni, sest selles peaks leiduma vastav teave ja konsulteerige oma terapeudiga, kuidas kohandada Teie päevitusprogrammi Teie poolt võetavate ravimitega.

Kui Te oma päevitusprogrammi alustate, siis on arukas pidada 48-tunniseid puhkuseperioode, et vältida soovimatuid reaktsioone. Kui Teil ilmneb ülitundlikkus, siis katkestage päevitamine kohe ja kui probleemid ei kao iseenesest, pidage nõu oma terapeudiga. Toiduained, puhastusvahendid ja parfüümid võivad samuti sisaldada aineid, mis oluliselt naha tundlikkust tõstavad.

MIS VANUSEST ALATES TOHIB HAKATA SOLAARIUMIS KÄIMA?

Beebide ja väikelaste õrn nahk on ultraviolettkiirguse suhtes äärmiselt tundlik. See ülitundlikkus kestab umbes viieteistkümnenda eluaastani. Võrreldes täiskasvanu nahaga leidub laste nahas suhteliselt palju rohkem päikesekiirguse kahjulikele mõjudele vastuvõtlikke rakke. Lapsepõlves läbi elatud nahakahjustused suurendavad hilisemas eas nahavähi tekkimise ohtu. Seetõttu soovitame me järgmist: kui Teie väikelaps päikese käes viibib, siis kasutage kõrge kaitsefaktoriga Australian Gold päikesekreeme, jälgige, et nad kannaksid peakatet ja kui päike on eriti põletav, siis tasub olla ettevaatlik, et laps endale pika päikesekäes viibimisega liiga ei tee. Solaariumi külastamine oleks mõistlik alates 16-eluaastast!

KAS VANEMAD INIMESED VÕIVAD SOLAARIUMIS KÄIJA?

Vanusel piirmäära ei ole. 70-aastane vanaisa võib päevitada nii palju kui süda soovib, tingimusel, et ta järgib mõistlikku päevitusprogrammi, mis vastab tema naha tüübile. Vanematele inimestele mõjuvad päikesevannid eriti hästi, ja tihti saavad nad leevendust lihase- ja reumavalule. Enamgi veel, päikesekiirgus (eriti UV-B) soodustab D3 vitamiini teket, mis aitab ära hoida luustiku hõrenemist.

KAS MU TATOVEERING MUUTUB SOLAARIUMIS HELEDAMAKS?

Kõik tätoveeringud kuluvad ja muutuvad ajapikku veidi heledamaks, kuid mitte alati ei ole see otsese päikesekiirguse toime tagajärg.

Mõned värvid nagu tint, eriti roheline ja punane, võivad koos päikesekiirgusega tekitada allergilise reaktsiooni. Selle vältimiseks soovitame Teil katta oma tätoveering päikese käes või solaariumis viibimisel päikest blokeeriva kreemiga.

Soovitame kasutada tätoveeringutel Australian Gold SPF 30 kaitsefaktoriga pulka!

KAS MA PEAN SOLAARIUMIS KASUTAMA MÕNDA KAITSEKREEMI?

Solaariumis päevitamise personaalne programm põhineb iga inimese individuaalsel nahatüübil ja eeldusel, et nahale ei ole kantud mitte mingisugust õli ega kreemi.

Päikesepõletuse vastased vahendid, õlid ja ise-päevituvad kreemid mõjutavad Teie päevitusprogrammi ja muudavad selle tulemused raskesti ennustavateks. See ei kehti kreemide kohta, mis on spetsiaalselt solaariumis kasutamiseks välja töötatud. Kuiva nahaga inimesed soovivad tihti enne või pärast päikesevanni niisutavat kreemi kasutada.

Nagu varem mainitud, võivad parfüümid sisaldada aineid, mis suurendavad naha tundlikkust; neid aineid võib leiduda ka jumestus- ja kosmeetikatoodetes. Seetõttu soovitame me solaariumikasutajatele päevituse ajal mitte jumestust ja parfüüme kasutada.

Kaitsekreem on soovitatav kasutada armidel, nahavigastustel, tätoveeringutel, sünnimärkidel, pigmendilaikudel ning välitingimustes ka, silmalaud, kõrvad, nina jne., mis on tundlikumad päikesevalguse suhtes.

KAS ON PAREM KÄIA PESEMAS ENNEM VÕI PÄRAST PÄEVITAMIST?

Soovitame solaariumisse päevitama minna puhta nahaga. Enne päevitamist tasub nahk pesta ning soovitavalt koorida. Nii saavutab parema ja kauakestvama päevitustulemuse. Kindlasti kasutada juurde pealepäevitustooteid.

See reegel kehtib eriti kasutades isepruunistuvate komponentidega tooteid. Väldi pesemist peale solaariumi umbes 2-4 tunni jooksul.

KUI MA OLEN LIGI 2 M PIKK, KAS SAAN END SIIS SOLAARIUMIS TÄIELIKULT VÄLJA SIRUTADA?

Saate küll! Suurtes solaariumikeskustes on olemas palju erinevaid aparaate, mille hulgast leiate koos administraatori abiga kindlasti endale sobiva päevituskabiini.

KAS SOLAARIUM VÕIB PANNA MIND UNUSTAMA TROOPIKAPÄIKEST?

Inimesed, kes on pärit kuuma kliimaga piirkondadest nagu troopika, võivad mujal elades mõne aja möödudes päikese järele igatsema hakata.

Paljude immigrantide puhul põhjustab selline igatsus depressiooni ja loidust. See rühm on ka tundlikum vanemas eas tekkiva osteoporoosi suhtes. Neil puhkudel võib paar solaariumiseanssi imesid teha: inimesed tunnevad end õnnelikemate, tervematena ja ultraviolettkiirgus intensiivistab vitamiin D3 teket, mis on omakorda eelduseks tugevale luustikule.

KAS ON VÕIMALIK SAADA RETSEPTI SOLAARIUMISSE?

Mõningate nahahaiguste, nagu näiteks psoriaasi raviks võib arst solaariumiseansse välja kirjutada ja isegi soovitada patsientidele koduse solaariumi ostmist.

Ultraviolettkiirgusega mõjutamine toimub neil juhtudel arstide kontrolli all ja kiirgusedoosid määratakse äärmiselt täpselt. Inimesed, kes soovivad enam teada solaariumide kasutamise kohta meditsiinilistel eesmärkidel, peaksid pöörduma arsti poole.

KAS MA TOHIN PÄEVITADA SOLAARIUMIS KUI MUL ON SÜDAMESTIMULAATOR?

Südamestimulaatorite valmistajad sooritavad nendega ulatuslikke tehnilisi katseid. Kuna stimulaator kannatab normaalseid kiirgusedoose, siis ei ole stimulaatoriga solaariumis päevitamine mingil viisil kahjulik.

KAS MA TOHIN PÄEVITADA SOLAARIUMIS, KUI MUL ON VEENILAIENDID?

Jah, põhimõtteliselt võib igaüks, kellel on veenilaiendid, päikesevanne võtta, kuid tingimusel, et jalad on näiteks kokkukeeratud käteräti abil veidi kõrgemale tõstetud. Inimesed, kes on hiljuti veenilaiendite vastast ravi saanud, peavad aga mõneks ajaks päikesevannidest loobuma. Mõõdukus on märgusõna!

MÕNED RAVIMID, MIS VÕIVAD ULTRAVIOLETKIIRTE TOMEL REAGEERIDA:

|  |  |
| --- | --- |
| **Aine** | **Kasutatakse** |
| Sulfoonamiid | Mitmed ravimid, sealhulgas antibiootikumid |
| Tetratsükliinid | Aknevastased ravimid, antibiootikumid |
| Nalidikshape | Urinaarsete põletike vastased ravimid |
| Kloortalidoon | Kuseajati |
| Sulfonüüluurea | Mitmed diabeediravimid |
| Fenotiasiin | Mitmed stressiravimid |
| Triatsetüüldifenüülisatiin | Lahtistid |
| Psoralea | Kiiret päevitust soodustavad vahendid |
| Tsüklamaadid | Magusained |
| Para-aminobensoehape | Päikesepõletusvastased kaitsevahendid |
| Muskusõli | Parfüümid |
| Valgendid | Pesuvahendid |
| Eosiin | Värvained |
| Halogeensalitsüülhapped | Seenevastased koostisosad seepides jne... |