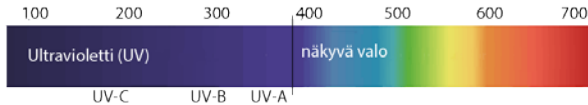


Auringonvalo, ultraviolettisäteily ja iho

Yksilön suhteella valoon ja aurinkoon voi olla suora vaikutus terveyteen. Aurinko säteilee valoa eri aallonpituuksilla, joilla on erilaisia vaikutuksia ihmiskeholle, erityisesti iholle ja silmille. Liiallinen altistuminen auringonvalolle ja erityisesti sen ultraviolettisäteilylle eli UV-säteilylle voi vaikuttaa terveyttä heikentävästi, aiheuttaa peruuttamattomia vaurioita ja johtaa ihosyövän kehittymiseen.

Ultraviolettisäteily eli UV-säteily

UV-säteily (aallonpituus 200–400 nm) ei ole ihmissilmän nähtävissä, mutta sitä säteilevät aurinko ja muut valonlähteet. Pienestä määrästä UV-säteilyä voi olla terveydelle hyötyä, sillä se auttaa tuottamaan elimistölle elintärkeää D-vitamiinia, mutta pitkällä ja voimakkaalla altistuksella voi olla terveyttä heikentävä vaikutus.



UV-indeksi on kehitetty UV-säteilyn ymmärtämisen helpottamiseksi. UV-indeksi on yksinkertainen numeroasteikko (1–11+), jolla ilmaistaan UV-säteilyn tasoa (voimakkuutta) tietyssä päivänä tai hetkenä. UV-indeksin luku 1 merkitsee, että hyvin vähän UV-säteilyä pääsee maapallon pinnalle, kun taas luku 6 tai sitä suurempi ilmaisee, että UV-säteilyä pääsee maapallon pinnalle kohtalaisesti. Kun UV-indeksi on yli 3, useimpien ihmisten kannattaa suojata ihoaan auringonvalolta, erityisesti keskipäivällä, jolloin UV-säteily on voimakkaimmillaan. Tietoa UV-indeksin arvosta omassa asuinpaikassa kunakin päivänä on helposti saatavana paikallislehdestä tai Internetistä. Lue verkossa olevia UV-varoituksia kevät- ja kesäkuukausien aikana, niin voit suojautua UV-säteilyn ja auringonvalon riskeiltä.

Auringonvalon terveysriskit

Auringonpolttama on seurausta voimakkaasta, liiallisesta altistumisesta UV-säteilylle lyhyen ajan kuluessa. Kuten nimikin kertoo, auringonpolttamalla viitataan palaneeseen ihokudokseen, jonka jo muutama minuutti erittäin voimakkaalle UV-säteilylle altistumista voi saada aikaan.

Auringonpolttaman vakavuusaste vaihtelee UV-altistuksen määrästä ja voimakkuudesta riippuen, mutta sen merkinä on usein punainen tai tulehtunut, kutiseva iho, johon voi vaikeissa tapauksissa kehittyä myös rakkuloita.

Auringonpolttama lievittyy joidenkin päivien kuluessa, mutta palaneeseen ihoon liittyviä ihovaurioita keho ei välttämättä pysty parantamaan.

UV-säteilyn sietokyky vaihtelee yksilöiden välillä huomattavasti, sillä se on riippuvainen ihotyypistä ja ihonväristä. Sama ihminenkin voi sietää auringonvaloa eri lailla eri aikoina. Ihon tummuminen kesällä useammin toistuvan aurinkoaltistuksen myötä voi esimerkiksi suurentaa yksilön auringonsietokykyä. On tärkeää ymmärtää, että ihoa on aina suojattava auringonvalon polttavalta vaikutukselta.

Altistuminen elinaikana liialliselle UV-säteilylle on keskeinen **ihosyövän** kehittymiseen vaikuttava tekijä, ja siitä voi seurata **melanooma**, joka on ihosyövän tappavin muoto. Joka kerran, kun ihosi palaa tai saa liikaa UV-säteilyä, syöpäriskisi kasvaa.

Alituinen altistuminen auringonvalolle, kohtuuden rajoissakin, voi aiheuttaa pysyviä vaikutuksia iholle ja johtaa **havaittavaan ihon ennenaikaiseen ikääntymiseen**, joka ilmenee läikkinä ja värjäytyminä, roikkuvana ihona tai rypyyinä.

Nestehukka ja "auringonpistos" (eli lämpöhalvaus) ovat myös mahdollisia liiallisen aurinkoaltistuksen seurauksia, jotka voivat johtaa pahoinvointiin, huimaukseen, uupumukseen ja oksenteluun.

Auringonvalo voi lisäksi **vahingoittaa silmiä**, mikä voi johtaa sidekalvontulehdukseen, verkkokalvon rappeumaan, harmaakaihiin ja silmän ympärysalueen ihosyöpiin. Silmien suojaamiseksi auringolta ja UV-säteilyltä on suositeltavaa käyttää polaroid-aurinkolaseja.

Auringonvalon myönteiset terveysvaikutukset

Kohtuullinen altistus auringonvalolle on ihmiselle välttämätöntä, jotta keho kykenee tuottamaan D-vitamiinia. D-vitamiinia tarvitaan luurakenteen pitämiseen terveenä. D-vitamiinin on myös esitetty toimivan osatekijänä tiettyjen kroonisten ja vakavien sairauksien ehkäisyssä. Muutama minuutti UV-altistusta kasvoin ja käsivarsiin aamu- ja iltapäivällä katsotaan yleisesti ottaen riittäväksi useimmille ihmisille tarvittavan D-vitamiinimäärän tuottamiseksi. EPP-potilaana et välttämättä pysty saavuttamaan samaa aurinkoaltistustasoa. Jos olet huolissasi saamasi D-vitamiinin määrästä, on parasta keskustella asiasta lääkärin kanssa, mutta jatkaa kuitenkin sellaisen valosuojauksen ylläpitoa, mikä sopii kehollesi.

Turvallinen auringossa olo

Tämä tiedotteen tarkoituksena on auttaa erytropoieettista protoporfyruria (EPP) sairastavia ymmärtämään ja vähentämään riskejä, jotka liittyvät lyhyt- ja pitkäkestoiseen altistumiseen auringonvalolle. Tunnet ehkä jo auringonvaloon liittyvät riskit EPP-potilaille, mutta on tärkeää tietää, että auringolla voi olla vaikutuksia kaikille ihmisille ihotyypistä riippumatta.

SCENESSE®-hoidon saannin jälkeen potilaita neuvotaan rajoittamaan aurinkoaltistusta kohtuulliseen määrään ja välttämään liiallista auringossa oloa ja ihon palamista. Liiallinen altistuminen auringonvalolle voi johtaa ihosyöpään. Auringossa ja UV-säteilylle altistuttaessa on suositeltavaa käyttää asianmukaista aurinkovoidetta ja suojaavaa vaatetusta.

Turvallisuus auringossa

Maailman terveysjärjestöllä (WHO) on useita suosituksia turvalliseen auringossa oleskeluun:



Rajoita oleskelua keskipäivän auringossa

Auringon UV-säteet ovat voimakkaimmillaan klo 10-16. Pyri rajoittamaan altistusta auringonvalolle tänä aikana.



Käytä aurinkovoidetta

Laajan spektrin (UVA/UVB) aurinkovoiteen käyttö, jonka suojakerroin on vähintään 15, voi vähentää UV-säteilyn iholle aiheuttamia vaurioita. Aurinkovoidetta on levitettävä iholle säästelemättä – tavallisesti yksi teelusikallinen kutakin raajaa sekä päätä ja niskaa kohden – vähintään 20 minuuttia ennen aurinkoon menoa ja sitä on **lisättävä** kahden tunnin välein tai aina uimisen tai urheilun jälkeen. Aurinkovoidetta käytettäessäkin liiallista altistumista auringonvalolle on vältettävä.



Hyödynnä varjo

Auringon UV-säteet ovat voimakkaimmillaan klo 10-16. Pyri rajoittamaan altistusta auringonvalolle tänä aikana.

Seuraa UV-indeksiä

UV-indeksi on yksinkertainen apuväline, joka ilmaisee auringon UV-säteilyn voimakkuutta kunakin päivänä. Mitä suurempi indeksin luku on, sitä suurempi on iholle ja silmille aiheutuva riski. Kun UV-indeksin arvo on yli 3, UV-säteilyltä on suojauduttava. UV-indeksiä voidaan käyttää ulkoilun suunnitteluun ja turvallisuudesta huolehtimiseen auringossa. Tietoa UV-indeksin arvosta omassa asuinpaikassa tietynä päivänä on saatavana paikallislehdessä tai Internetistä.

| VÄRIKODI | VIHREÄ | KELTAINEN | ORANSSI | PUNAINEN | VIOLETTI |
|------------|-------------------------------------|--|--|---|--|
| UV-INDEKSI | 0-2 | 3-5 | 6-7 | 8-10 | 11+ |
| KUVAUS | Vähäinen vaara keskivertohenkilölle | Kohtalainen haittariski suojaamattomassa altistuksessa auringonvalolle | Suuri haittariski suojaamattomassa altistuksessa auringonvalolle | Erittäin suuri haittariski suojaamattomassa altistuksessa auringonvalolle | Äärimmäinen haittariski suojaamattomassa altistuksessa auringonvalolle |



Vältä aurinkolamppuja ja solariumlaitteita

Solariumlaitteet vahingoittavat ihoa ja silmiä. WHO suosittelee, ettei niitä käytetä lainkaan.



Käytä suojaavaa vaatetusta

Vaatteet tarjoavat hyvän suojan UV-säteilyä vastaan. Leveälierinen hattu ja tiiviskudoksinen, pitkähihainen vaatetus voivat suojata ihoa UV-säteilyltä. UV-suojatut aurinkolasit pienentävät silmävaurioiden riskiä.



Juo lisäksi nestehukan ehkäisemiseksi runsaasti vettä auringossa oleskellessasi ja pidä silmällä ulkona vietetyn ajan määrää, jotta altistumisesi auringonvalolle ja UV-säteilylle ei kasva liialliseksi.

▼ Voit auttaa ilmoittamalla kaikista mahdollisesti saamistasi haittavaikutuksista.

www-sivusto: www.fimea.fi, Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea, Lääkkeiden haittavaikutusrekisteri, PL 55, 00034 FIMEA

Hyväksynnän päivämäärä FIMEA: lokakuu 2022