**نکات ایمنی در مورد استفاده از سولاریم**

پوست در حفظ سلامتی بدن نقش مهمی را ایفا می کند. یکی از وسیع ترین ارگان های بدن بوده و بدن را در مــقابل مشکـلاتی نظـیر کــم آبـــی، اشـعــــه های مضر خورشید،عفونت های باکتریایی، و آلودگی هوا مصون نگه میدارد.   
  
با این وجود باید توجه داشت که توانایی پوست برای محافظت از مشکلات خارجی محدود است. عوامل مختلفی وجود دارند که می توانند منجر به آسیب رساندن به پوست می شوند. نتیجه کلیه این مشکلات چیزی جز سرطان پوست نخواهد بود.   
  
دلایل ایجاد سرطان   
  
یکی از شایع ترین دلایل ایـجاد سـرطان پـوسـت قـرار گـرفـتن در معرض اشعه فرابنفش (UV) است. UV  نوعی اشعه غیر قابل رویت می باشد که از خورشید آزاد می شود. در سولاریوم نیز از لامپ های مخصوصی استفاده می کنند که شامل این نوع اشعه نیز می باشد.   
  
ایجاد سرطان پوست به این شرح است که ابتدا به دلیل وجود اشعه UV تغییراتی در سلول های پوستی رخ می دهد و سپس سرطان ایجاد می شود. آفتاب سوختگی و برنزه شدن پوست هر دو از علائمی هستند که نشان می دهند اشعه UV به پوست آسیب رسانده و موجب تغییر رنگ آن شده است. اشعه UV به طور غیر مستقیم نیز می تواند باعث ایجاد سرطان شود به این ترتیب که مکانیسم سیستم ایمنی پوست را ضعیف می کند و پوست مقاوت خود را در برابر مشکلات خارجی از دست می دهد.   
  
پژوهش های بسیار زیادی وجود دارند که رابطه مستقیم سرطان پوست با UV را تصدیق می کنند. افرادی که پوست لطیف و روشنی دارند و با قرار گرفتن در معرض آفتاب پوستشان به سرعت می سوزد و در نتیجه برنزه نمی شوند، افرادی با چشم های روشن (آبی و سبز) و با موهای بلوند یا قرمز، و نهایتاً کسانیکه بر روی پوست خود خال و کک و مک دارند، خیلی سریعتر از افرادیکه پوست سبزه دارند و در معرض آفتاب پوستشان برنزه می شوند در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست قرار دارند. گفتنی است افرادی که کودکی خود را در استرالیا گذرانده اند و یا در این کشور زندگی میکنند، امکان ابتلا به سرطان پوست دارند.   
  
کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست   
  
بسیاری از افراد می توانند به راحتی با قرار نگرفتن در معرض آفتاب و لامپ های سولاریوم خطر ابتلا به سرطان پوست را تا حد بسیار زیادی کاهش دهند. اقدامات احتیاطی به ویژه در مورد کودکان و نوجوانان باید در نظر گرفته شود چرا که آنها مدت زمان بیشتری را در خارج از خانه سپری می کنند. همچنین پژوهشگران بر این باورند که قرار گرفتن در معرض آفتاب در سنین پایین ریسک بالاتری دارد.   
  
یکی از راههای تشخیص سرطان پوست در مراحل ابتدایی این است که خودتان به طور مرتب پوست خود را چک کنید. اگر به هر یک از موارد زیر برخوردید سریعاً به پزشک مراجه کنید:   
  
هر خال، کک و مک، خال گوشتی، و یا لکه ای که تغییر شکل و تغییر رنگ داده باشد.   
هر گونه خال، لکه، و یا نقطه ای که خونریزی کرده، زخم شده و بهبود پیدا نکند.   
هر گونه خال، لکه و یا نقطه ای که به صورت غیر طبیعی پر رنگ شود و یا تکه ای بی رنگ به آن اضافه شود.   
نکات ایمنی در مورد سولاریوم   
  
استفاده از سولاریوم راه مناسبی برای برنزه کردن پوست نیست. این روش هیچ گونه مصونیتی در مقابل سرطان پوست ندارد. در حقیقت استفاده از سولاریوم صدمات جبران ناپذیری را به پوست وارد می سازد.   
  
اتاقک سولاریوم از یک تشک خورشیدی ساخته شده است که در آن لامپ های UVA و UVB قرار داده شده اند و از بالا و پایین به بدن شما اشعه تابانده می شود. حتی مقدار ناچیزی از UVA و  UVB می تواند به پوست آسیب برساند، به این ترتیب که فرایند پیر شدگی را تسریع بخشیده و همچنین سبب بروز سرطان نیز می شود.   
  
سازمان استاندارد جهانی یک رهنمود کابردی در مورد سولاریوم منتشر کرده است. با توجه به استانداردهای این سازمان کلیه مراکزی که خدمات سولاریوم ارائه می دهند به هیچ وجه اجازه ندارند در تبلیغات خود از واژه های "سالم و بی خطر"  استفاده کنند. لازم به ذکر است که استفاده از سولاریوم برای کودکان زیر 15 سال ممنوع اعلام شده است و همچنین برای نوجوانان زیر 18 سال نیز وجود رضایتنامه کتبی از سوی والدین الزامی است. از سوی دیگر به مراجعین توصیه شده از مصرف دستگاههایی که زیر نظر مستقیم یک متصدی مجزا نیستند، خودداری کنند.   
  
این سازمان به هیچ وجه استفاده از سولاریوم را توصیه نمی کند؛ اگر شما استفاده از سولاریوم را انتخاب می کنید باید به دقت به تمام ریسک ها و تاثیرات جانبی منفی آن آگاه باشید. متصدیان سولاریوم باید اطلاعات صحیحی در مورد خطرات ناشی استفاده از این دستگاه در اختیار شما قرار دهند. اگر احساس می کنید که به اندازه کافی از خطرات ناشی از آن اطلاع ندارید و یا به حرف های متصدی نمی توانید اعتماد کنید، بهتر است از سولاریوم استفاده نکنید.   
  
دولت ها و صنایع همپای هم پیش می روند   
  
از جولای سال 2003 گروهی که بر روی مضرات سولاریوم کارمی کردند، دفترچه راهنمایی را مبتنی بر اطلاعات ضروری در زمینه استفاده از سولاریوم در اختیار عموم قرار داده که از جمله مهمترین موارد آن می توان به گزینه های زیر اشاره کرد:   
  
کودکان زیر 15 سال به هیچ وجه حق استفاده از سولاریوم را ندارند.   
نوجوانان بین 15 تا 18 سال برای استفاده از سولاریوم حتماً باید رضایتنامه کتبی والدین خود را در اختیار داشته باشند.   
هشدارهای لازم در مورد قرار گرفتن در معرض اشعه UVA و UVB باید حتماً در نظر گرفته شود.   
فرم رضایت مراجعین باید حتماً پیش از استفاده از سولاریوم توسط خود فرد پر شود.   
هر فردی که قصد استفاده از سولاریوم را دارد تنها می تواند برای یک جلسه این کار را انجام دهد و نه بیشتر.   
تکرار این عمل در کمتر از 48 ساعت توصیه نمی شود.   
مراجعینی که پوست خاصی دارند ( به عنوان مثال پوست بدنشان خیلی سفید است و تمام سطح آن پوشیده از کک و مک می باشد) اجازه استفاده از تشک های خورشیدی را ندارند.