



BIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI

Jautājums

Vai sauļojoties solārijā es varu lietot kontaktlēcas, un saules aizsargbrilles ir tiešām tik svarīgas?

Atbilde

Lai aizsargātu jutīgo ādu ap acīm, sauļojoties vienmēr jālieto UV necaurlaidīgas aizsargbrilles, kuras Jums piedāvājam un ir noliktas solārija kabīnē. Personām, kurām ir operētas acs lēcas, obligāti jālieto aizsargbrilles. Aizverot acis, un lietojot aizsargbrilles, UV stari nevar sasniegt ne aci, ne lēcu. Karstums, kas rodas solārijā, tomēr var izraisīt vieglu acu sausumu. Tāpēc kontaktlēcu lietotājiem jālieto acu pilieni, kurus ieteicis ārsts.

Jautājums

Kā man pareizi jākopj āda, lietojot solāriju?

Atbilde

Pirms sauļošanās savlaicīgi notīriet grīmu, noņemiet kosmētiku un smaržas. Saules aizsarglīdzekļi nav piemēroti solārijam. Pēc sauļošanās lietojiet losjonu kurš domāts pēc sauļošanās solārijā (var iegādāties administrācija).

Jautājums

Vai es drīkstu sauļoties grūtniecības laikā?

Atbilde

Ja grūtniecība nav sarežģījumi, solārijs nav kaitīgs. Tomēr, ņemot vērā grūtniecības posmu, vajadzētu izvairīties no vispārējas ķermeņa noslogošanas ar ilgu sauļošanās laiku (nepieciešamības gadījumā konsultēties ar ārstu).

Jautājums

Cik bieži drīkst apmeklēt solāriju?

Atbilde

Ir ieteicamas apmēram 50 sauļošanās reizes gadā dabiskajā saulē un solārijā. Starp sauļošanās reizēm būtu jāietur vismaz 48 stundu pauze. Par nopietnu saules apdegumu, var spriest tikai pēc 12-24 stundām. 24 stundu laikā pēc sauļošanās ir iespējams novērot netīšu ādas apsārtumu, kas pēc neilga laika vairs nav sajūtams.

Jautājums

Vai ar UV stariem var samazināt ādas slimības?

Atbilde

Ar UV stariem var samazināt dažas ādas slimības. Vairākos gadījumos var pamanīt ādas izskata uzlabošanos. Tomēr terapijas izvēle vienmēr ir ārsta prioritāte.

Jautājums

Vai sauļošanās solārijā var palīdzēt depresijas ārstēšanā?

Atbilde

Dažiem cilvēkiem vienkārši vajag vairāk gaismas nekā citiem, lai organisms kārtīgi darbotos. Sauļojoties saulē vai solārijā veidojas endorfīnie hormoni, ko sauc arī par "laimes hormoniem." Cilvēki, kuri uzturas saules gaismā, bieži jūtas laimīgāki un dzīvespriecīgāki.

Jautājums

Kā darbojas UV-A stari un UV-B stari?

Atbilde

Jau niecīgs UV-B staru daudzums stimulē melanocītu atjaunošanos, tas nozīmē, rodas vairāk pigmentus veidojošās šūnas. Pēc tam UV-A un skābeklis asinīs šos pigmentus padara tumšākus. Šis process rada ilgstošu iedegumu un ir nozīmīga aizsardzība pret gaismu.

Jautājums

Kāpēc ir svarīgs noteikts pamata iedegums un kā man vislabāk sagatavoties vasaras atvaļinājumam?

Atbilde

Mērens UV staru daudzums palīdz, piemēram, ādā izveidot aizsargbarjeru pret pārmērīgi stipru UV gaismu. Ādu ietekmējošie UV-B stari ierosina melanīna veidošanos, kas ieskauj šūnas kodolu un tādējādi aizsargā DNS. Turklāt UV-B stari sabiezina ādas virskārtu (epidermu jeb ārējo ādas slāni) un novērš, ka UV gaisma neierobežoti var iekļūt dziļākajos ādas slāņos.

Sauļošanās solārijā ir lietderīga sagatavošanās vasaras atvaļinājumam. Tomēr lēnām! Nekad nepieļaujiet saules apdegumu. Vajadzīgas apmēram 3-4 nedēļas. Šādi, ņemot vērā devas, tiek izveidots gaismas aizsardzības faktors no 4 līdz 8. Šajā laikā iesakām sauļoties vienreiz līdz divreiz nedēļā.

Jautājums

Vai sauļojoties solārijā var iegūt venēriskās slimības vai AIDS?

Atbilde

Slimības, kuras var iegūt dzimumceļu sakaros, var izplatīties tikai apmainoties ar ķermeņa šķidrumiem. Sauļojoties solārijā, šī apmaiņa nenotiek.

Jautājums

Kā solārijā tiek nodrošināta nevainojama higiēna?

Atbilde

Pirms lietošanas solārijs tiek tīrīts ar vieglu dezinfekcijas līdzekli. Speciāli solārijiem ir izstrādāti dezinfekcijas līdzekļi, kas ļoti ātri samazina mikrobu skaitu.

Jautājums

Kāpēc ar laiku iedegums zūd?

Atbilde

Ādas pigmentācija notiek ādas ārējā slānī, epidermā. Ik pēc 28 līdz 30 dienām visas ādas šūnas tiek aizvietotas. Ādas virsējā slānī esošās šūnas dalās un aizceļo uz virsmu. Tur tās pakāpeniski atmirst un nolobās. Atkārtoti sauļojoties ar UV gaismu, iedegums var saglabāties.

Jautājums

Ko saprot ar jēdzienu “ādas tips”?

Atbilde

Ādas tipu nosaka pēc ādas apdegumu un/vai iedeguma intensitātes. Vairumam solāriju apmeklētāju ir II, III vai IV ādas tips. Cilvēki ar I (albīnu) un VI (afroamerikāņu) ādas tipu parasti neizmanto solāriju. Ādas tipu nevar ietekmēt vai izmainīt ārēji faktori, tas ir iedzimts. Precīzi noteikt savu ādas tipu Jūs varat, piemēram, ar Ergoline IQ ierīci.

Jautājums

Kā pareizi sauļoties?

Atbilde

Pareizi sauļoties nozīmē darīt to mēreni un pakāpeniski. To darot, jāņem vērā Jūsu ādas tips un nedrīkst pārsniegt ieteicamo sauļošanās ilgumu. Dažādas institūcijas (citu starpā arī Federālā veselības aģentūra) iesaka ievērot 48 stundu sauļošanās intervālu. Ādas apsārtumu vai saules apdegumu var pamanīt tikai pēc 12-24 stundām. Divas sauļošanās reizes 24 stundu laikā netīši var izraisīt ādas apsārtumu. Ar 8-10 UV sauļošanās reizēm solārijā vispār var sasniegt optimālu iedeguma rezultātu.

Jautājums

Vai pēc sauļošanās pārtraukuma man atkal jāsāk viss no sākuma?

Atbilde

Jā. Pēc ilgāka sauļošanās pārtraukuma pirmajā sauļošanās reizē vajadzētu ievērot Jūsu ādas tipam ieteicamo maksimālo sauļošanās ilgumu. Nākamā sauļošanās reize varētu būt ātrākais pēc 48 stundām.

Jautājums

Vai sauļošanās ir kaitīga bērniem un jauniešiem?

Atbilde

SOLĀRIJU NEDRĪKST LIETOT personas vecumā līdz 18 gadiem, izņemot gadījumus, ja tiek uzraudzīta ģimenes ārsta vai dermatologa izziņa, ka personas veselības stāvoklis ir atbilstošs, lai saņemtu pakalpojumu kosmētiskā iedeguma iegūšanai. Ārsta izziņa ir derīga 6 mēnešus.

