



TERVISEAMET

Solaariumikasutajate kogemused ja tagasiside teenusele

Veebiküsitlus

Koostaja: Olga Gurjanova

Keskkonnatervise osakonna peaspetsialist

Tallinn

2016

Sissejuhatus

Kunstliku päevitamise kõiki võimalikke tervisemõjusid veel ei teata. Maailma Tervishoiuorganisatsiooni hinnangul kuulub UV kiirgus esimese grupi kantserogeenide hulka. Mõõdub mitmeid aastaid, enne kui tõeline pilt solaariumite rollist nahavähi põhjustamises saab täiesti selgeks, kuna nahavähi induktsiooni periood on pikk. On välja selgitatud, et mida nooremalt hakatakse solaariumit kasutama, seda suurem on risk haigestuda vähki. Eesti Vähiregistri andmetel on mittemelanoomne nahavähk Eesti naiste seas tõusnud rinnavähi järel teisele kohale. Aastane keskmine haigestumuse juurdekasv on 5-6%. Statistikaandmed toovad välja vajaduse pöörata erilist tähelepanu solaariumiteenuse kvaliteedile.

Terviseamet korraldas 2016. a juunis Eesti elanike küsitluse, mille eesmärgiks oli uurida solaariumiteenuste kasutajatelt solaariumist saadud kogemusi.

Solaariumites kasutatakse tavaliselt lampe, mis kiirgavad kordades tugevamalt kui looduslik päike. Seetõttu saab nahk solaariumis lühikese aja jooksul väga suure annuse UV kiirgust. Sõltuvalt solaariumi mudelist ja liigist kiirgavad need madala lainepikkusega UVA-kiiri ja erineva protsentuaalse suhtega UVB-kiiri.

UVA-kiired jõuavad naharakkudesse ning kahjustavad nende struktuuri, lagundades elastseid kiude ja kollageenkiude. See omakorda põhjustab kortsude teket, väheneb naha elastsus, soodustab naha enneaegset vananemist ning tumedate pigmendilaikude tekkimist, pärsib immuunsüsteemi ning muudab selle vastuvõtlikumaks infektsioonide ning nahavähi suhtes.

UVB-kiirgus mõjutab epidermist ning suurtes doosides võib põhjustada naha põletust. See suurendab vabade radikaalide aktiivsust, mille tulemusena väheneb naha loomulik kaitsevõime. Mida suurem on UVB-kiirte osakaal, seda rohkem kahjustavad naha sügavamad kihid.

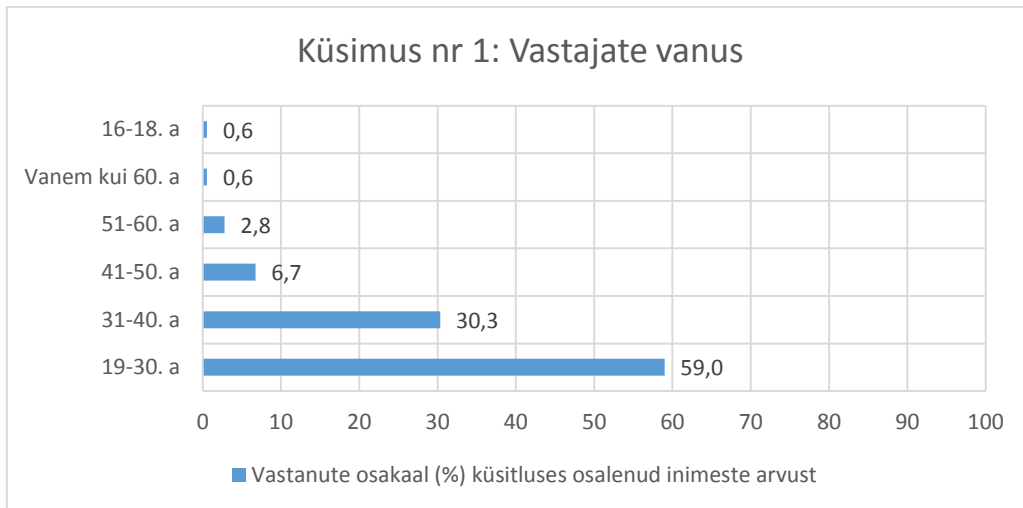
Solaariumi kasutamine võib rohkem ohustada neid:

- kes on nooremad kui 18 aastat;
- kellel on hele või tundlik nahk, mis võib kergesti saada päikesepõletuse;
- kes on varem saanud päikesepõletuse, eriti lapsepõlves;
- kellel on palju tedretähne ja/või punased juuksed;
- kellel on palju sünnimärke;
- kellel või kelle lähematel sugulastel on varem olnud nahavähk;
- kelle nahka on päikesevalgus juba kahjustanud.

Respondentide vastuste analüüs

Kokku osales küsitluses 178 respondenti. Nendest 173 naist ja 5 meest. Küsitluses osalenud respondentide vanus jaotub kuude rühma (vt joonis 1).

Joonis 1

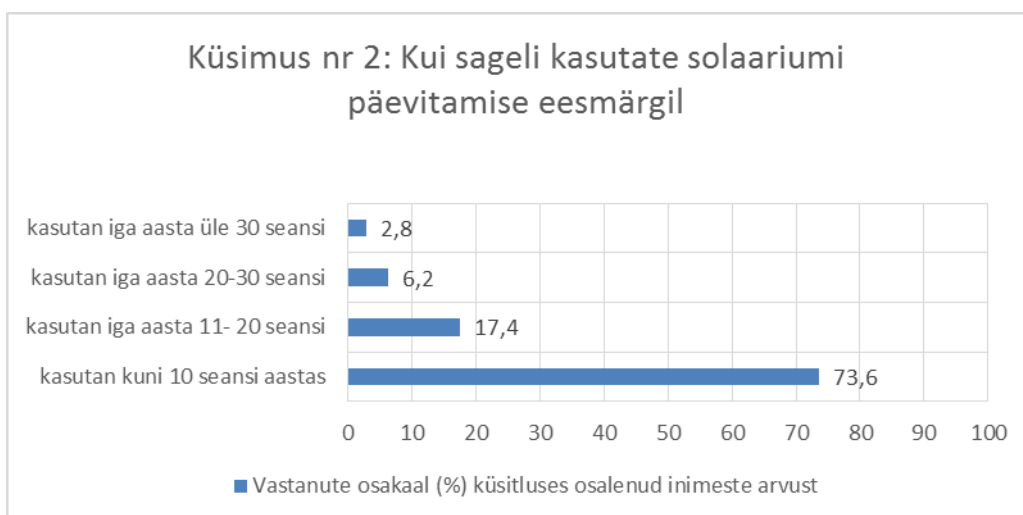


Joonis 1 kinnitab vanuse ja solaariumi kasutamise ootuspärast korrelatsiooni. Solaariumite populaarsus on nooremate respondentide seas (19-30. a) esikohal ning vanuse suurenemisega kahaneb.

Alla 18. aastastele isikutele ei ole soovitatav solaariumi kasutamine. See võib olla põhjuseks, miks 16-18. aastaste respondentide arv nii madal on - 1 vastaja (ehk 0,6% vastanutest).

Küsitluse raames uuriti kui sageli kasutatakse aasta jooksul päevitamise eesmärgil solaariumi. Respondentide vastuseid tutvustab joonis 2.

Joonis 2

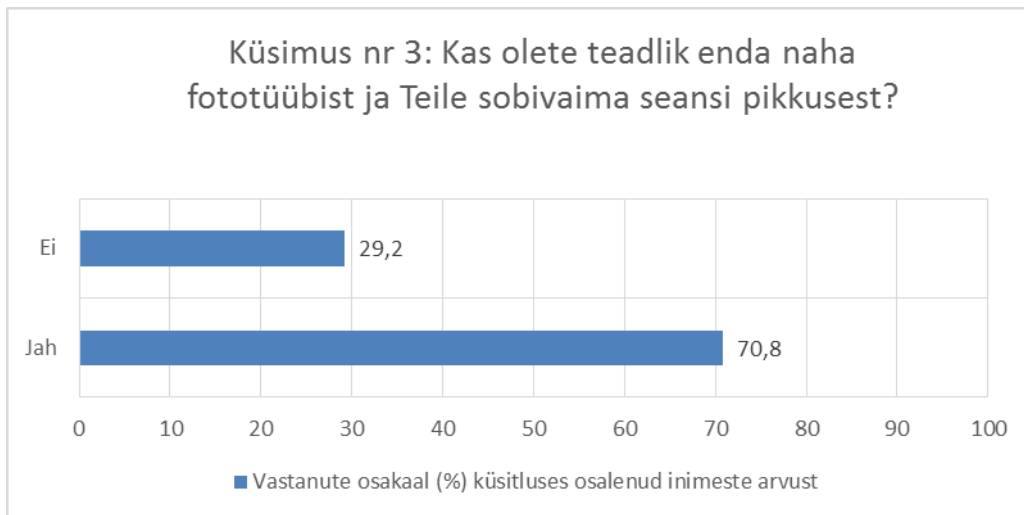


Suurim osa vastanutest (73,6%) võtab solaariumis kuni 10 seansi aastas. Alla 20% respondente päevitab solaariumis 11-20 seansi aastas. Veidi üle 6% vastanutest võtab aasta jooksul 20-30

solaariumiseansi. Mõned respondendid (2,8% vastanutest) võtavad üle 30 solaariumiseansse aastas.

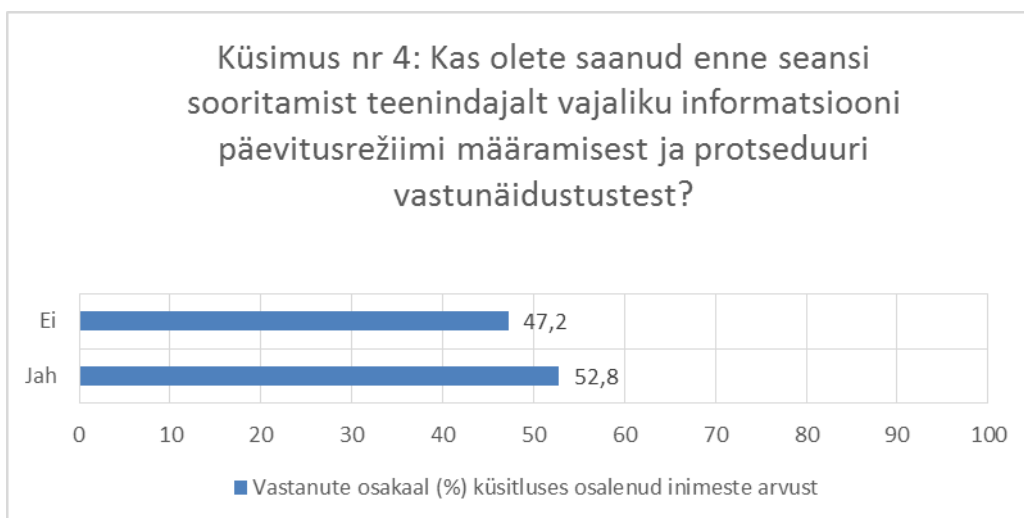
Respondentide käest küsiti, kas nad on teadlikud enda naha fototüübist ja sobivaima seansi pikkusest. Peaaegu kolmandik vastanutest (29,2%) kinnitas, et ei ole enda naha tüübist ja sobivaima seansi pikkusest teadlik (vt. joonis 3). Üle 70% respondentidest tunneb enda naha tüüpi ja õiget päevitusrežiimi.

Joonis 3

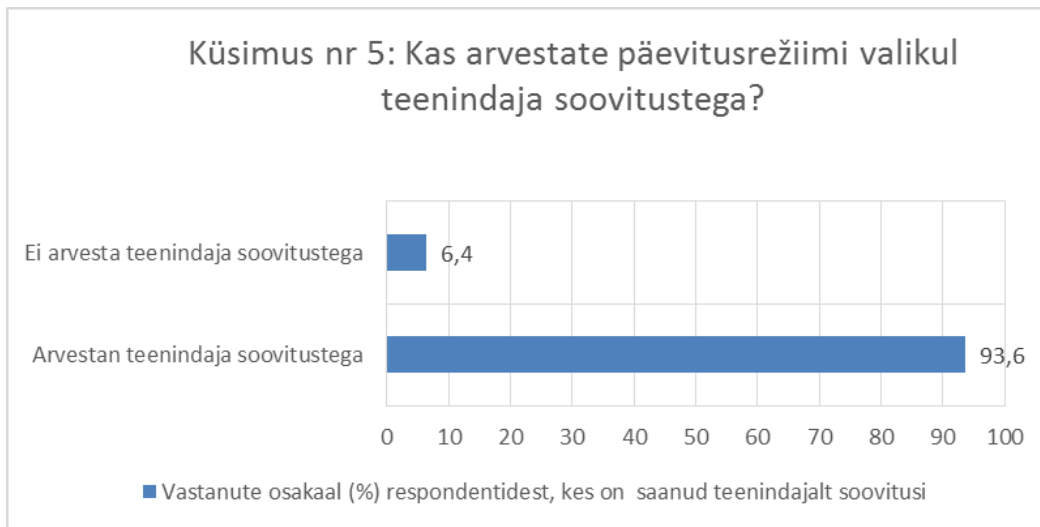


Küsitluse üheks eesmärgidest oli uurida, kas solaariumiteenuse kasutajad saavad teenindajatelt vajaliku informatsiooni õige päevitusrežiimi määramise ja protseduuri vastunäidustuste kohta. Sellele küsimusele vastamisel jagunesid respondentide arvamused peaaegu pooleks: 52,8% vastanutest on arvamusel, et nad saavad teenindajalt endale vajaliku informatsiooni ning 47,2% vastanutest arvavad, et ei nad ei saa sellist informatsiooni (vt. joonis 4)

Joonis 4



Respondentidelt küsiti, kas nad arvestavad päevitusrežiimi valikul teenindaja soovitustega. Suurim osa respondente (93,6%), kes on saanud teenindajalt soovitusi kinnitas, et arvestab saadud soovitustega ning 6,4% ei arvesta teenindaja soovitustega (vt joonis 5).



Respondentidelt, kes vastas et ei arvesta teenindaja soovitustega, paluti põhjendada vastust. Saabunud vastused võib jaotada kahte rühma: A ja B (vt. tabel 1).

Rühma **A** kuuluvad isikud ei arvesta teenindaja soovitustega, sest teenindaja ei jaga soovitusi või teenindajalt ei tule professionaalseid soovitusi. Rühma **B** kuuluvad respondendid ei arvesta teenindaja soovitustega, sest teevad oma valikud enda teadmistest lähtudes.

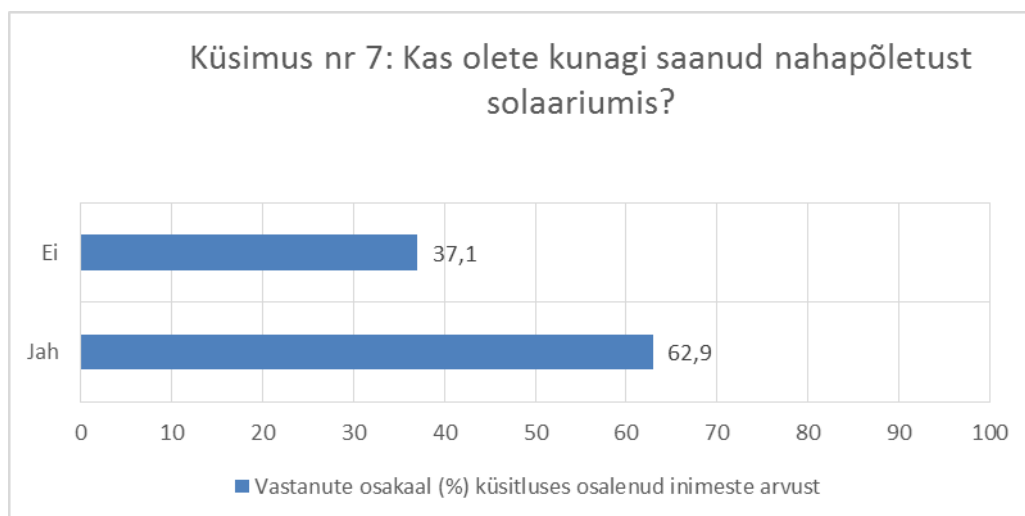
Tabel 1

Rühm	Solaariumi kasutajate kommentaarid
A	Soovitusi ei jagata, saan sellise aja mida küsin
A	Siiani pole teenindaja mulle soovitusi jaganud, aga tean väga hästi, et üle 6-7 minuti pole korraga mõtet päevitada
B	Võtan pigem nõrgema kabiini ja lühema aja
A	Kui ta ei anna neid, siis ei saa arvestada neid
B	Sellisel juhul peaksin soovitud jume saamiseks rohkem kordi käima
A	Oleneb, mida ta soovitab. Enamasti soovitavad nad kõige kallimaid päevituskreeme ja see on kõik. Mul on üldjuhul enda oma kaasas
A	Tean ise kui palju võin korraga päevitada et nahk ära ei põleks. Teenindajad enamasti infot jagada ei oska
B	Ei kasuta kreemi iga kord
B	Alati tahaks ju rohkem
A	Kui teenindaja soovitab midagi, siis arvestan; kuid peamiselt ta ei soovita midagi peale päevituskreemi ostmist
B	Olen kunagi ise olnud solaariumiteenindaja ja seega vastava kooolituse saanud. Tean üpris hästi oma naha päikesetaluvust ja solaariumisse minnes võtan alati soovituslikust isegi lühema seansi.

B	Nad ei luba nii kaua olla, pean vahel mitmes erinevas salongis käima
A	Pole siiani neid soovitusi saanud
A	Ta ei öelnud
A	Neid ei ole olnud
A	Pole antud soovitusi
A	Pole arvestada millegiga, sest seal ei tule eriti professionaalseid vastuseid
A	Mõnikord ei soovitata midagi. Kui aga võtad minuteid nii palju et on kahtlane siis alati ka teeb teenindaja omad soovitusid. Paar korda olen võtnud liiga palju, enda otsuste järgi.
B	Olen ise teadlik kõige vajalikuga
A	Teenindaja ei jaga soovitusi

Järgnevalt uuriti respondentidelt, kas nad on saanud kunagi nahapõletust solaariumis päevitamisest (vt. joonis 6).

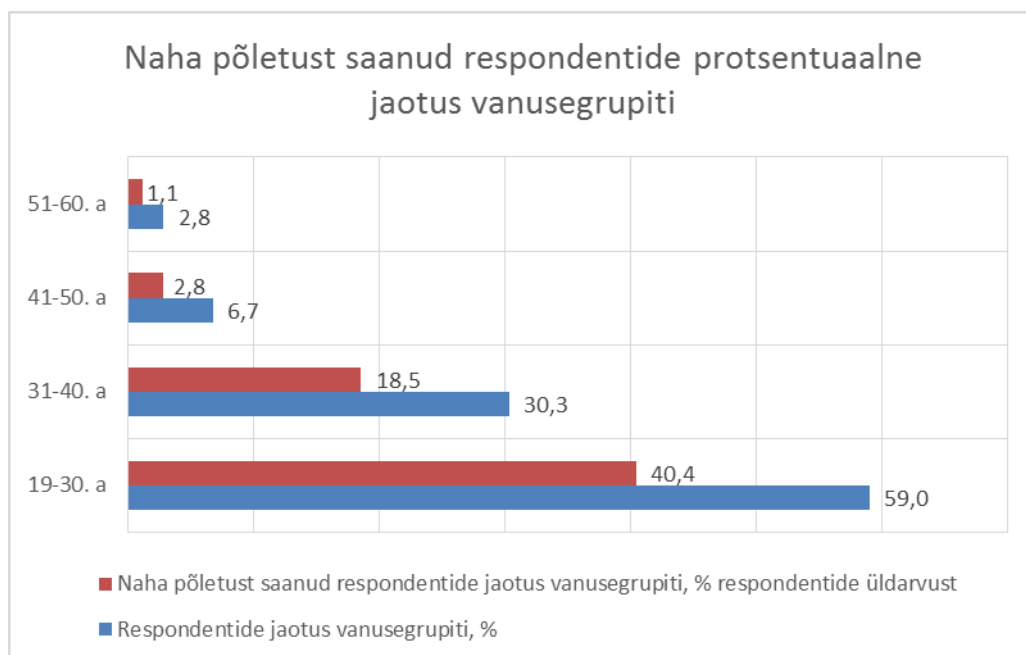
Joonis 6



Suurim osa vastanutest (62,9%) teatas, et nad on saanud solaariumis päevitamisest nahapõletust. Ning 37,1 % respondentidelt teatas, et ei ole saanud solaariumis päevitamisest naha põletust.

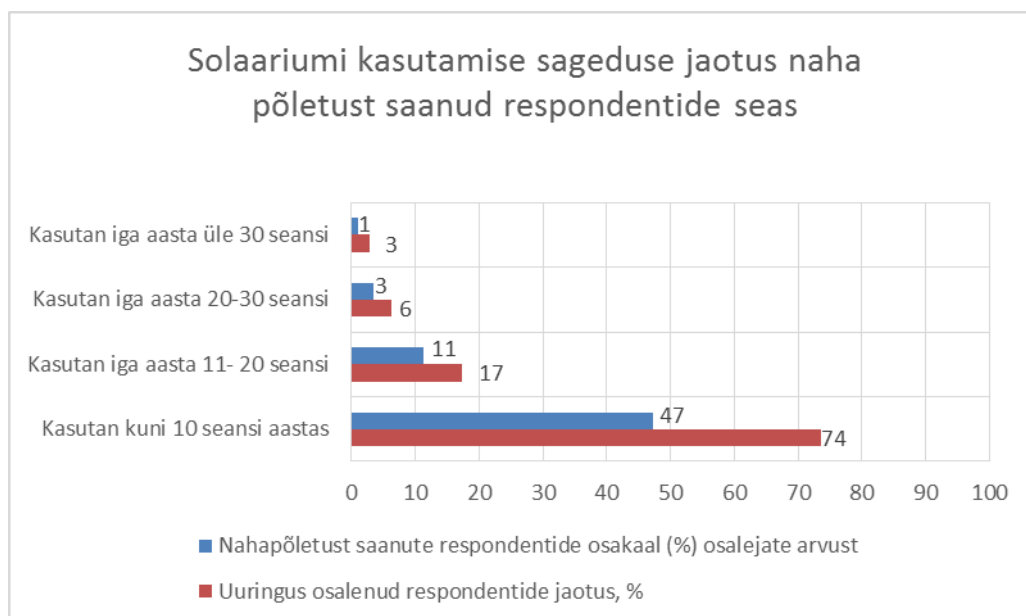
Andmete töötlemisel pöörati tähelepanu naha põletust saanud respondentide vanusegrupi jaotusele. Täpsemalt on jaotus nähtav jooniselt 7. Kogutud andmetel on naha põletust saanute 19-30. a isikute osakaal osalejate üldarvust on 40,4%. Naha põletuse saanute osalejate osakaal kahaneb proportsionaalselt solaariumi klientide vanuse suurenemisele.

Joonis 7

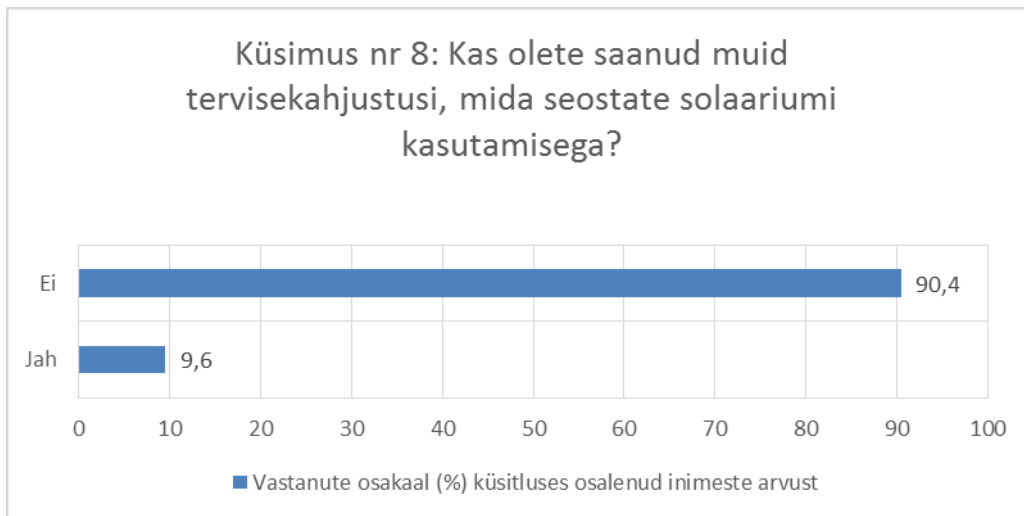


Respondendid, kes kasutavad solaariumi kuni 10 korda aastas ja on saanud sealt naha põletust, moodustavad 47% osalejate üldarvust (vt joonis 8). 11-20 korda aastas päevitavad isikud, kes on saanud naha põletuse, moodustavad 11% respondente. Kolm protsenti vastanutest, kes on saanud naha põletuse, kasutavad solaariumi 20-30 seansi aastas. Ning üks protsent osalejatest teatas, et kasutab solaariumi üle 30 seansi aastas ning on saanud naha põletuse.

Joonis 8



Uuringu osalejatelt uuriti, kas nad on kunagi saanud muid tervisekahjustusi, mida nad seostavad solaariumi kasutamisega. Ning nendelt, kes teatas, et on saanud muid tervisekahjustusi paluti täpsustada, millised need tervisekahjustused olid. Joonis 9 illustreerib respondentide vastuseid.



Enamus respondentidest (90,4%) teatas, et ei ole saanud muid tervisekahjustusi. Vastanutest oli 17 inimest (9,6%), kes arvasid, et on saanud solaariumis päevitamise tervisekahjustusi. Solaariumiteenusest saadud tervisekahjustuste liigid, mida nimetasid respondendid, on toodud tabelis 2.

Tabel 2

Nahaseen	Pigmentatsiooni häired, melasma
Nahalööve	Palavik
Peavalu	Nahasügelus
Kaitseprillide kasutamisest saadud silmapõletik	Luumurd solaariumist kukkumise tõttu
Silma võrkkestapõletik	Kuivanud nahk
Allergiline reaktsioon "tiivanukkide" juures	Villid, sügelised

Respondentide vastustest tulenevad järeldused

- Solaariumi populaarsus on esikohal nooremate kasutajate seas (19-30. a). See võib olla tingitud valitsevate trendide suuremast järgimisest või terviseohtudes hoolimatust suhtumisest.
- Solaariumi kasutamissagedus aastas piirdub suuremalt jaolt kümne seansiga (73,6% respondentide vastustest). Kuna solaariumi kasutamise sagedus on suurel määral seotud hooajaliste eripäradega, siis võivad kümneseansi kuurid olla seotud levinud eksitava arvamusega, et enne suvise hooaja algust tasub saada solaariumist päevitust ning see peaks kaitsma nahka päikesepõletuse eest.
- Solaariumi kasutajatest peaaegu iga kolmas klient (29% küsitluses osalenutest) ei ole teadlik enda naha fototüübist ja talle sobivaima seansi pikkusest. Samuti ei saa iga teine klient (47% respondentidest) teenindajalt vajalikku informatsiooni päevitusrežiimi määramisest ja protseduuri vastunäidustustest. 93,6% klientidest, kes on saanud teenindaja soovitusi, arvestab nendega. Toodud asjaolud viitavad sellele, et juhtiv roll

solaariumis päevitamisest tulenevate terviseriskide maandamisel on asjakohasel nõustamisel klienditeeninduse tasemel.

- Küsitlus kinnitas, et solaariumi kasutamisel esineb suur oht saada naha põletust: 62,9% vastanutest on väitnud, et on saanud naha põletust solaariumist. Olukorra põhjuseks võivad olla kas oskamatult määratud kliendi naha fototüüp/päevitamisseansi pikkus või UV-seadme lampide seisund (uued/ liiga vanad lambid). Peale naha põletust võib solaariumis päevitamisega seostada näiteks nahalööve, silmapõletiku, seenhaiguste, palaviku, peavalu, allergiliste reaktsioonide teket.

Soovitused

- Enne solaariumis päevitamist tuleb kindlaks määrata enda nahatüüp: mida heledam nahk, seda vähem aega võib solaariumis viibida.
- Enne solaariumisse minekut tuleb määrada ennast kokku spetsiaalselt solaariumis kasutamiseks mõeldud kaitsekreemiga, vältida tugevatoimeliste antibakteriaalsete kosmeetikavahendite ning suure alkoholisisaldusega näovee kasutamist.
- Enne päevitamisseansi tuleb ära võtta kontaktläätsed.
- UV kiirgus on kahjulik paljale silmale, seetõttu peab solaariumis seansi käigus kandma UV kaitseprille.
- Samuti peab pidama meeles, et kiirguse eest vajavad kaitset ka juuksed.
- Kui enne solaariumi basseini ujuda, tuleb kare kloorivesi kindlasti maha pesta, vastasel juhul võib tugevneda UV-kiirte kahjulik mõju.
- Antibiootikumide ning teiste ravipreparaatide tarvitamise ajal (hormoonpreparaadid, rahustid, vererõhku alandavad vahendid jne) on solaariumis käimine sagedasti vastunäidustatud. Seega ravimite tarvitavatel inimestel tuleb enne solaariumi kasutamist konsulteerida arstiga.
- Üldiselt soovitatakse solaariumit mitte kasutada rohkem kui kaks korda nädalas.
- Kui viimasest solaariumiseansist või päikese võtmisest on möödas rohkem kui 6 nädalat, on naha UV - kaitsevõime langenud peaaegu nullini, mis tähendab, et alustama peab päevitusprogrammi algusest.

TARBIJA MEELESPEA

1. Solaariumid ei ole ohutu alternatiiv õues päevitamisele. Nii päike kui ka solaariumid väljastavad ohtlikke UV-kiiri, mis kahjustavad naharakkude DNAd ja võivad põhjustada nahavähki. Mida rohkem kasutad solaariumi, seda suurem on nahavähi risk.
2. Lühemad, harvad ja ebaregulaarsed päevitusvannid on kõige kiirem viis naha kahjustamiseks.
3. Mõned solaariumid võivad kiirata 10-15 korda tugevamaid kiiri, kui keskpäevane päike.
4. Mõned nahatüübid ei sobi üldse päevitamiseks (mida heledam nahk, seda vähem aega võib solaariumis viibida).
5. Alla 18-aastane isik ei tohi kasutada solaariumit.
6. Kui inimene vajab D-vitamiini rohkem kui organismis tekib päikese mõjul, siis seda tuleks täiendada toidu ja toidulisanditega mitte solaariumi kasutamisega.
7. On levinud müüt, et enne soojale maale minekut tasub saada solaariumist päevitust ning see kaitseb naha päikesepõletuse eest puhkuse ajal. Tegelikult saab solaariumipäevitus väga vähesel määral tõsta naha kaitsevõimet päikesepõletuse eest. On teaduslikult tõestatud, et solaariumist saadud naha kaitse tase on võrdne päevituskreemi päevituskaitsefaktoriga SPF2 või SPF3. (Võrdluseks: rannahooaja algul soovitatakse kasutada SPF ≥ 15)
8. Ära unusta, et UV-kahjustuse vältimine võib teha sinu naha jaoks rohkem kui kõik teised nahahoolduse kombinatsioonid kokku.

Kasutatud kirjandus

1. **Maailma Tervise organisatsioon**
(<http://www.who.int/uv/publications/en/sunbeds.pdf?ua=1>)
2. **International Agency for Research on Cancer:**
http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/latest_classif.php
3. N. Šubina „Solaariumiteenuste tervisekaitsealased aspektid“, 2003
4. <http://derma.ee/articles.php?id=128>
5. <http://www.nahakliinik.ee/solaarium/>