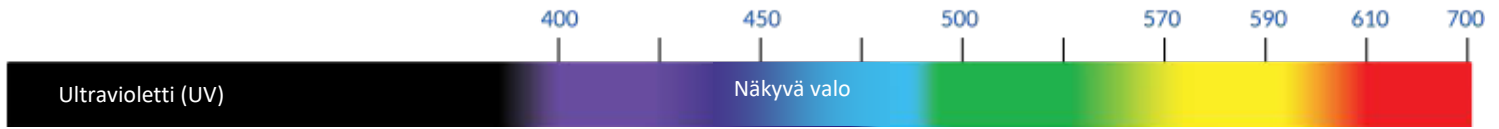


Auringonvalo ja UV

▼ Voit auttaa ilmoittamalla kaikista mahdollisesti saamistasi haittavaikutuksista.

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

Auringosta ja keinotekoisista valonlähteistä lähtöisin oleva säteily voi joko olla ihmissilmälle näkyvää tai näkymätöntä. Näkymätön ultravioletti- eli UV-säteily on aallonpituudeltaan lyhyttä (200–400 nm) valoa.



UV-säteilyä on kolmea tyyppiä:

- UVA: 400–320 nm
- UVB: 320–280 nm
- UVC: 280–200 nm.

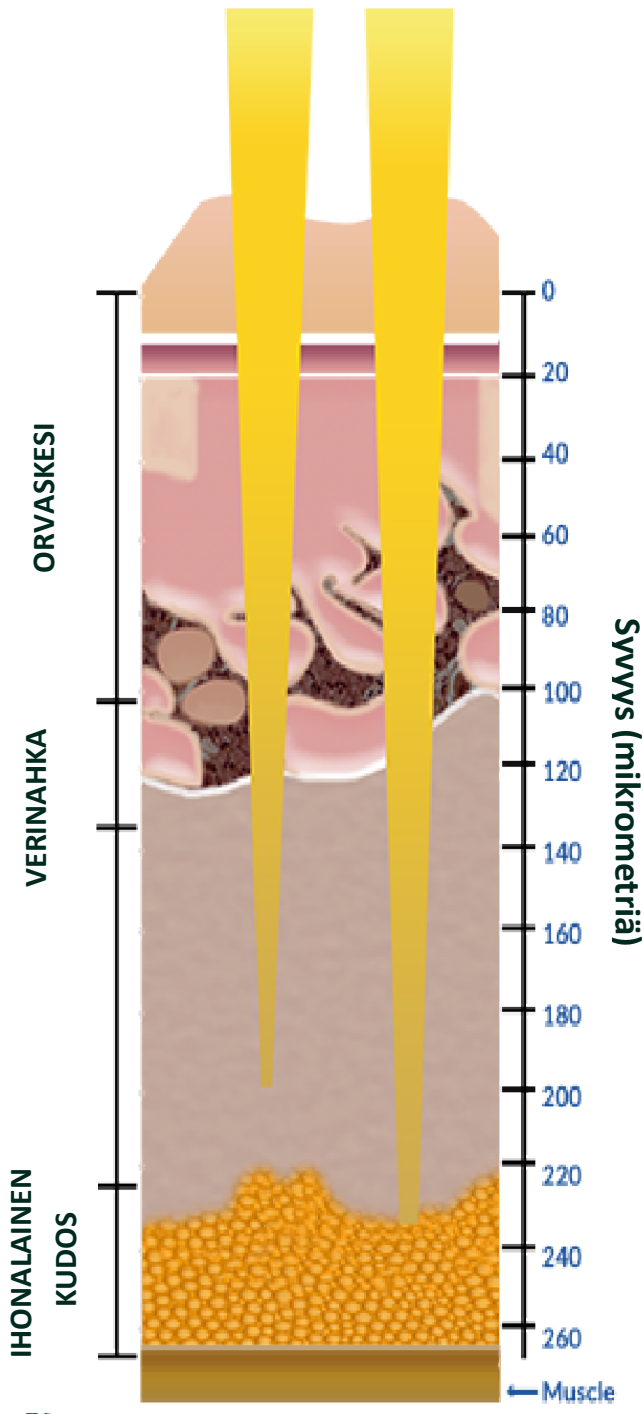
Auringonvalo, UV-säteily ja iho

Aurinko säteilee kolmentyyppistä UV-säteilyä sekä näkyviä säteitä, mutta lyhyemmän aallonpituuden UVC ei kykene läpäisemään ilmakehää, minkä vuoksi ihmiset altistuvat ainoastaan auringon UVA- ja UVB-säteilylle. Sekä UVA että UVB kykenevät läpäisemään ihmisihon ja voivat aiheuttaa välittömiä ja pitkäaikaisia vaurioita.

UVA – vanhentavana säteilynä tunnettu – tunkeutuu syvälle ihoon ja aiheuttaa ihorakenteen hajoamista. Se johtaa ihon ennenaikaiseen vanhenemiseen, jonka merkkejä ovat ihon värjäytymät, roikkuva iho ja rypyt. UVA:n ymmärretään lisäksi tunkeutuvan ihosolujen sisään ja aiheuttavan peruuttamattomia soluvaurioita, jotka voivat johtaa ihosyövän kehittymiseen.

UVB – polttavana säteilynä tunnettu – tunkeutuu ihon pinta-alueelle ja aiheuttaa vaikutuksia ihon ylemmissä kerroksissa. Liiallinen altistuminen UVB:lle johtaa ihon palamiseen, ja ajan myötä UVB-altistus aiheuttaa peruuttamattomia vaurioita ihosoluille, mistä voi seurata ihosyöpä. UVB on myös pääosin vastuussa melaniinisynteesin aktivoinnista ihossa. Melaniini on pigmentti, joka antaa iholle sen värin ja voi ehkäistä ihon lisävaurioiden syntymistä.

Pieninä annoksina UVB voi stimuloida D-vitamiinin tuotantoa. D-vitamiinia tarvitaan luurakenteen pitämiseen terveenä. D-vitamiinin on myös esitetty toimivan osatekijänä tiettyjen kroonisten ja vakavien sairauksien ehkäisyssä.



UV-indeksi

UV-indeksi on kätevä 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.

VÄRIKOODI	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