

## Arsurile solare

Potrivit Centrului American pentru Combaterea și Prevenirea Bolilor (CDC) (12), există trei tipuri de raze UV:

- **raze ultraviolete de tip A (UVA)** - reprezintă cea mai consistentă sursă de radiație solară (peste 90%); razele UVA ajung pe suprafața pământului și au capacitatea de a pătrunde în piele (epiderma, derm, până aproape de hipoderm), unde pot produce deteriorări la nivelul țesutului cutanat și pot crește riscul de cancer de piele;
- **raze ultraviolete de tip B (UVB)** - ajung într-o proporție mult mai mică pe suprafața pământului (reprezintă în jur de 5% din radiația solară) și pot penetra pielea (epiderma, până aproape de derm), dar nu atât de adânc ca razele UVA; cercetătorii le consideră responsabile pentru anumite tipuri de cancer de piele;
- **raze ultraviolete de tip C (UVC)** - nu ajung la suprafața pământului, pentru că sunt absorbite de atmosferă; cât timp stratul de ozon le reține, ele nu reprezintă un pericol.

Radiațiile UV sunt cele mai puternice între orele 10:00 și 16:00. Intensitatea lor diferă, în funcție de locul în care te afli. De pildă, riscul de arsuri solare este mai mare dacă te afli la altitudini înalte, în contact cu apa sau în diminețile fierbinți de vară. Prin urmare, este important să urmărești zilnic indicele UV, o măsură științifică internațională ce reflectă puterea soarelui într-un anumit spațiu și moment. El variază între 1 și 11:

- **indice UV între 1 și 2** - nu reprezintă un pericol pentru piele; nu este nevoie să iei măsuri speciale de protecție;
- **indice UV între 3-7** - este recomandat să nu te expui la soare și să iei măsuri de protecție;
- **indice UV între 8-10** - specialiștii de la Academia Americană de Dermatologie recomandă folosirea cremelor sau lotiunilor cu factor SPF de cel puțin 30
- **indice UV de 11** - este indicat să stai în spații închise



**Fotokeratita** sau oftalmia de zăpadă este o afecțiune dureroasă a ochilor, cauzată de expunerea ochilor, insuficient protejați, la surse de UV naturale sau artificiale (aparatele de sudură), fiind o arsură la nivelul corneei și conjunctivei oculare. Zăpada proaspătă reflectă aproximativ 80% din radiația UV în comparație cu o plajă uscată, nisipoasă (15%) sau spuma de mare (25%). Aceasta este o problemă în special în regiunile polare și la altitudini mari, deoarece la fiecare 300 m de altitudine (deasupra nivelului mării), intensitatea razelor UV crește cu patru procente. Fotokeratita poate fi prevenită folosind ochelari de soare sau protecție pentru ochi care transmite 5-10% din lumina vizibilă și absoarbe aproape toate razele UV. Ochelarii de soare trebuie purtați întotdeauna, chiar și atunci când cerul este înnorat, deoarece razele UV pot trece prin nori.