

# Päästkem oma nahk!



«Mingit mõtu peab ka lõbumängi pidama!» - see Pipi Pikksoka sentents meenub mulle pidevalt, kui mai lõpust alates kohtan sadu kaaslinlasi, kelle naha värvus varieerub põrsaroosast kuni tulipunase ni. Tuleb ju ära kasutada aeg, kus on nii päikesepaistet kui sooja, ja seda täiesti tasuta! Mai lõpul meenutati kahjurõõmuga rikkaid, kes külmetasid tuhandete kroonide eest Mallorcal või mujal lõunas, kus ilm oli Eesti omast 10 - 15 kraadi jahedam.

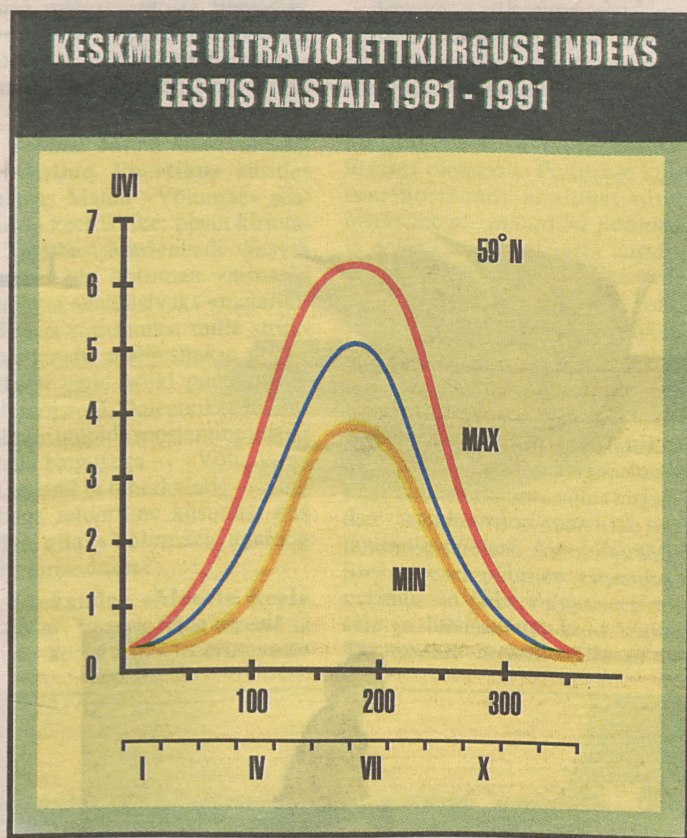
Kõige lõõskavama päikese-ga päeval - 30. mail - toimus Tartus nõupidamine igati aktuaalsel teemal: «Atmosfäär, inimene, ultraviolettkiirgus», järjekorras juba kolmas.

Arenenud riikides on sõnad «ultraviolettkiirgus ja osoonikiht» kui mitte just iga päev, siis iga nädal tähelepanu all. Jälgitakse teateid nn. osooniaukude võimaliku ilmumise kohta, määratakse igaks juhuks nahka kaitsekreemidega, mis ei lase seda liialt pruunistuda jne.

Aastakümnete jooksul on meie ümber aset leidnud suured muutused nii elukeskkonnas, üldises elulaadis kui muidugi ka moes. Kui sajandivahetusel riitused suplejad pikkadesse trikoodesse, siis 20.-30. aastail algas kampaania «aristokraatselt kahvatu» naha vastu, propageeriti päikesepruuni jumet. Oli ju avastatud, et päikese ultraviolettkiirgus tekitab nahas rahhiidivastast D-vitamiini ja teisi organismile tähtsaid aineid. Miks me siis tänapäeval oleme hakanud päikest kartma?

## Kergem on hoiduda kui piiri pidada!

Aastakümneid oleme kuulnud, et «ultrad» on paha, vähemalt poliitikas. Looduslik ultraviolettkiirgus (UV-kiirgus) on



teatavasti osa päikese kiirgusest, mis on lühema lainepikkusega kui inimesele nähtav valgus (avastati juba 1801. aastal). Mõõdukais annustes on UV-kiirgus tervistav, seda kasutatakse laialdaselt meditsiinis (kõrgustikupäike, bakteriitsid-kiirgus jne.). Osa kiirgusest, nn. UVA-kiiri saab süüdistada naha enneaegses vananemises. Veelgi ohtlikum piirkond on aga UVB, mis kutsub esile, kui liialdada kiirgusdoosiga, naha põletusnähte ning nahavähki. Paljud kiirgused on nähtamatud, nende toimet märkad alles siis, kui häda käes. Igauks meist on omal nahal kogenud esimeste kevad- või suvepäevade päikest. Kui lõunamaades peetakse keskpäeval tööpauzi - sietat, siis ei ole

see tingitud niivõrd laiskusest, vaid hoidumaks päikesepiiridest või kuumarabandusest (samal kellaajal, kui meie veekogude äärest kostab nõrka rasvasärinat).

Aeglane pruunistumine on kasulik, kinnitavad arstid: nahk pigmenteerub, tekib melaniin, mis kaitseb edaspidi nahka. Kui aga liialdada, kahjustub ka nahahalune kude, tekitades nahavähi soodumuse, mis võib areneda edasi varjatult aastakümnete jooksul. Suurbritannias on melanoomijuhud saagenud viimase 20 aastaga üle kahe korra. Sama kinnitas ka eelmainitud nõupidamisel Eesti tervisekaitseameti esindaja Urve Halliksoo. Muide, kui varem inglased seostasid nahavähki haigestu-

mist suvitamisega lõunas, siis nüüd on märgatud analoogilisi nähte samuti neil, kes pole kunagi lahkunud Briti saartelt.

## Kus ohtu, seal ka rohtu (Kuusalu)

Tsiviilkaitstes valitses põhimõte: kõige olulisem on õigeaegne hoiatus. Briti meteoroloogiateenistus hakkas alates möödunud aasta 1. aprillist edastama raadios ja televisioonis ennustusi (õigemini hoiatusi) järgmise päeva UVB-kiirguse intensiivsuse kohta. Päikesepõletuse saamise riski suurust iseloomustab nn. UVB-indeks (UVBI), selle skaala varieerub 1 - 10 (1-3 madal, 4-6 keskmine, 7-8 kõrge ja 9-10 väga kõrge). Ilmategurid, mis mõjutavad UV-taset, on pilvus, tolmu, veeauru jne. sisaldus õhus ning eriti osoonihulk atmosfääris. UVB kiirgust suurendab peegeldus veelt (25%) ja lumelt (50%), samuti ka rümpilvede servadelt.

Teine oluline tegur on **naha tüüp** (omadused). Esimene tüüp on valge, väga tundlik, ei pruunistu, põletusnähud tekivad kergelt. Sellise nahatüübiga inimesed võivad viibida päikese käes ohutult madala UVBI puhul 1 - 2 tundi, keskmise UVBI puhul kuni kolmveerand tundi, kõrge UV-intensiivsuse juures (indeks üle 7) aga alla poole tunni. 5. ja 6. on mulatid ja mustanahalised. Viimased olevat UV kiirgusele praktiliselt tundetud.

Briti Meteoteenistus hoiatab tavaliselt elanikke suurte rahvapalude puhul, eriti siis, kui on oodata selget, päikeselist ilma.

Peale varjumise on võimalik muidugi nahka kaitsta kreemidega ning kasutada kalleid, mitutuda krooni maksivad päikesepõletuste, mis vähendavad UVB

mõju kolm korda. Tavalisest päikesepõletusest pole kasu, nad isegi lasevad rohkem kiirgust silma sisse, kuna varjus pupillid laienevad.

## Taevas meid hoidku!

Kuid taevas on augud. Õnneks mitte kõikjal. Teatavasti on osoonikiht see, mis kaitseb elu maakeral liigse UV-kiirguse eest. Kui kogu osoon, mis leidub atmosfääris, pressida kokku rõhul, mis on merepinnal, siis oleks see vaid mõne millimeetri paksune. Seda kilpi on inimkond viimaste aastakümnete jooksul hävitanud, saates õhku keemilisi ühendeid, mis on olnud üldisel kasutusel ballooni-kestest kuni külmkappideni. Mõned neist on tugevate osooni lagundavate omadustega. Seni on osooniauke täheldatud eriti Antarktise mandri kohal, vähemal määral Arktikas, Siberi kohal ja mujal. Ettevaatusabinõud on pidevalt kasutusel Austraalias, Uus-Meremaal jt. lõunamaades. Ekvatoriaalalade kohal pole osooniauke, seal on ohtlik aga kõrgel asuv päike.

Osoonist veel niipalju, et selle molekuli koosneb kolmest hapniku aatomist (O<sub>3</sub>), seega peaks see nagu olema poole tervislikum, tegelikult on see maapinna lähedal asudes tugev mürk, mis suurtes kogustes pärsib ka taimede elutegevust (Heino Moldau ettekandest). Kui linnapea kohale kandideerija lubab muuta linna osoonirikaks, siis see niivõrd ei häiri (lubadused unustatakse mõlemalt poolt), kui aga linna äärde ilmuvad sildid: «Meie linn on täis osoonit!», siis võib kindel olla välisturistide arvu vähenemises.

AIN KALLIS,  
Eesti Meteoroloogia ja  
Hüdrolöogia Instituudi  
juhtivteadur