

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ekspertka o korzyściach i ryzyku dot. ekspozycji na słońce

Kąpiele słoneczne mają zbawienny wpływ na nasz organizm, ale jednocześnie nadmierne ekspozycja skóry na promienie słoneczne zwiększa ryzyko raka skóry. "Musimy znaleźć

równowagę w słońcu" - podkreśliła biologka Uniwersytetu Łódzkiego, dr Monika Dąbrzalska.

Obecnie jeden na trzy diagnozowane nowotwory na świecie dotyczą skóry. Wbrew pozorom najczęściej występującym nowotworem skóry wcale nie jest czerniak - będący bardzo poważnym nowotworem, lecz tzw. rak podstawnokomórkowy oraz rak kolczystokomórkowy, często określane jako nieczerniakowe raki skóry. Zmiany na skórze często pojawiają się w miejscach najczęściej ekspozowanych na słońce: na twarzy, uszach, szyi, dekolcie czy przedramionach, ponieważ jednym z głównych czynników, które sprzyjają rozwojowi tego raka, jest właśnie ekspozycja na słońce.

"Zmiany spowodowane tym nowotworem wyglądają bardzo różnie; mogą być niebarwnikowe, łuszczące się, płaskie lub wyniosłe. Zmiany te rosną dość wolno, ale często są zanedbywane, bo na początku nie wyglądają poważnie. Jednak kiedy są duże, leczenie ich jest trudne i często pozostawia nieestetyczne blizny na skórze. Dlatego każda zmiana skórna, która nie znika w krótkim czasie, powinna być skonsultowana z lekarzem dermatologiem" - zaznaczyła dr Dąbrzalska z Katedry Biofizyki Ogólnej Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Łódzkiego.

Mimo tego badaczka nie zaleca unikania słońca. Jak przyznała, codzienny sposób życia mieszkańców miasta sprawia, że coraz więcej czasu spędza się w przestrzeniach zamkniętych - w mieszkaniach i biurach, kawiarniach, galeriach handlowych, klubach fitness. Tymczasem kąpiele słoneczne mają zbawienny wpływ na organizm, o czym nie można zapominać.

"Podstawowa droga syntezy witaminy D to właśnie synteza skórna pod wpływem ciepła i promieni UV. Witamina D ma ogromne znaczenie, zwłaszcza dla dzieci i kobiet w ciąży, ponieważ z jej niedoborami wiąże się krzywica. Organizm zdrowego człowieka o jasnej karnacji przez trzydzieści minut w dziennym słońcu może wyprodukować nawet 50 tys. jednostek witaminy D, a standardowa dawka przy leczeniu niedoboru tej witaminy to 1000-2000 jednostek dziennie" - zaznaczyła dr Dąbrzalska.

Nasłonecznienie powoduje też produkcję serotoniny i melatoniny, wpływając na dobre samopoczucie i lepszą jakość snu.

Nie należy zatem całkowicie unikać promieni słonecznych. Biologka zastrzegła jednak, że najważniejsza przy tym jest systematyczna ochrona skóry.

"Przede wszystkim należy unikać oparzeń słonecznych, ponieważ to właśnie one za kilka lat mogą mieć bardzo poważne konsekwencje i znacząco zwiększyć ryzyko zachorowania na nowotwór skóry. Ważne jest systematyczne używanie kremów z filtrem i unikania nasłonecznienia na otwartych przestrzeniach, takich jak na przykład plaża w godzinach 11-15. Po prostu musimy znaleźć równowagę w słońcu" - wyjaśniła.

Dr Dąbrzalska prowadzi również badania nad terapią fotodynamiczną w przypadkach leczenia raka podstawnokomórkowego. Jest to alternatywa dla chirurgicznego wycinania zmian, które często obejmuje otaczającą ją skórę, a to powoduje widoczne, nieestetyczne blizny.

"Zaczęłam badać dendrymery, czyli cząstki, które zastosowałam jako nośniki dla barwnika - różu bengalskiego. Jest to związek stosowany już w diagnostyce chorób okulistycznych, trwają także badania kliniczne nad zastosowaniem go jako leku przeciwnowotworowego. Róż bengalski ma właściwości fotouczulacza, czyli uaktywnia się po naświetleniu. Jest nietoksyczny po podaniu, natomiast po naświetleniu powoduje kaskadę reakcji, które tworzą dużo wolnych rodników i reaktywnych form tlenu, które szybko doprowadzają do śmierci komórek nowotworowych. Terapia fotodynamiczna wydaje się być dobrą metodą zwalczania raka skóry, przede wszystkim dlatego, że może być stosowana miejscowo na zmianę nowotworową, a to pozwala uniknąć wielu skutków

ubocznych, które towarzyszą innym metodom leczenia" - tłumaczyła.

Wyniki dotychczasowych badań, które biożółka prowadziła na komórkach (mysich modelach raka podstawnokomórkowego), są bardzo dobre. "Nośniki, które stosowałam świetnie wносиły lek do wnętrza komórek i po naświetleniu skuteczność niszczenia komórek rakowych była o 50-70 proc. wyższa w porównaniu z wolnym lekiem. Trzeba jednak poczekać na badania in vivo" - dodała dr Dąbrzalska.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31941.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy