

Рекомендации для родителей

«Подверженность влиянию солнечных лучей и обезвоживание»

- Защита от негативного воздействия солнечных лучей

Солнце важно людям, и без него не было бы жизни на земле. Но, несмотря на жизненную необходимость в солнце, его излучение опасно для нашего здоровья. Солнечное излучение состоит из нескольких видов лучей: гамма лучей, инфракрасных лучей, ультрафиолетовых лучей, рентгеновских лучей и солнечных лучей, заметных человеческому глазу. На организм человека больше всего влияют ультрафиолетовые лучи (Ultra violet-U.V), составляющие 8% от всего солнечного излучения.

Основные опасности солнечного излучения:

- Пятна на коже;
- Ожоги;
- Старение кожи и появление морщин;
- Обезвоживание;
- Переизбыток витамина Д, повышающий склонность к появлению камней в почках.

Стоит знать, что в клетках кожи, которые были подвергнуты солнечным ожогам несколько раз, могут произойти неисправимые изменения, которые могут привести в будущем к заболеванию.

- Группы риска

Определённые группы риска более чувствительны к солнечному излучению. Эти группы риска входят, среди прочего, светлокожие люди, люди, которые легко сгорают на солнце, рыжие и светлоглазые люди, люди с большим количеством веснушек и родинок, младенцы, пожилые люди, люди принимающие лекарства, повышающие чувствительность к солнцу, спортсмены, тренирующиеся на солнце, и работники, работающие на солнце (охранники, рыболовы, работники, занятые в сельском хозяйстве, строители итд).

- **Предотвращение**

Важно защищаться от воздействия солнечных лучей во все времена года, а не только летом, и не только на пляже, и начать заботиться об этом уже в детстве. Мы подвергаемся воздействию ультрафиолетовых лучей и в ясные, солнечные дни, и в облачные и туманные дни. Ультрафиолетовые лучи также отражаются от таких поверхностей, как вода, бетон, песок и снег. Процедура искусственного загара (в солярии на шезлонге для загара, в кабинке для загара или посредством солнечных ламп) подвергает пациента воздействию ультрафиолетовых лучей.

Самые опасные часы, в течение которых подверженность воздействию солнечных лучей особо опасна – с 9 часов утра до 4 часов после полудня.

Солнечное излучение особенно сильное в конце весны и в начале лета.

Министерство здравоохранения рекомендует несколько удобных способов защищаться от солнечных лучей (подробности касательно преимуществ каждой рекомендации вы найдёте ниже):

- Старайтесь находиться в тени, особенно днём;
- Носите одежду, защищающую открытые участки кожи;
- Носите широкополую шляпу, наводящую тень на лицо, голову, уши и затылок;
- Носите солнцезащитные очки;
- Используйте солнцезащитные средства;
- Наносите эти средства на все открытые участки кожи – важно нанести солнцезащитные средства на все участки кожи, чтобы на коже не осталось поверхности, на которую не был нанесён солнцезащитный крем (например, в области шеи, плеч и спины);
- Наносите солнцезащитное средство за 15-30 минут до выхода из дома, потому что проходит некоторое время, пока вещество впитывается и начинает действовать;
- Рекомендуется наносить солнцезащитный крем каждый раз перед входом в воду и после выхода из воды.

- **Пребывание в тени**

Наилучший способ защитить кожу – пользоваться солнцезащитными препаратами или надевать защищающую от солнца одежду, выходя из дома – даже если вы будете находиться в тени.

- **Одежда**

Наилучшую защиту от ультрафиолетовых солнечных лучей предоставляют футболка свободного покрова с длинным рукавом и длинные брюки из плотной ткани. Мокрая футболка защищает от ультрафиолетового излучения намного меньше, чем сухая. Тёмные цвета защищают больше, чем светлые.

Если вы не можете носить такую одежду, старайтесь, по меньшей мере, носить футболку или пляжную одежду.

- **Шляпы**

Для максимальной защиты, носите широкополую шляпу, наводящую тень на лицо, уши и затылок. Плотная ткань, например, парусина – лучший материал для защиты кожи от ультрафиолетовых лучей.

Если вы носите кепку, вы должны защитить также уши и затылок одеждой, покрывающей эти участки кожи.

- **Солнцезащитные очки**

Солнцезащитные очки защищают глаза от ультрафиолетовых лучей, также они защищают нежную кожу вокруг глаз от опасностей, вызываемых солнцем.

Лучшими солнцезащитными очками для защиты от солнца считаются очки, которые блокируют и лучи.

- **Пейте воду**

Ключевое слово летом – питьё воды. Жажда призвана защитить наш организм, но этот механизм недостаточно чувствителен, и поэтому может случиться, что организм начнёт терять воду ещё до того, как мы почувствуем жажду.

- **Обезвоживание**

Одна из наиболее распространённых опасностей, поджидающих нас летом – обезвоживание, которое случается, когда нарушается уровень воды в организме. Обезвоживание развивается, как правило, во время интенсивных

занятий спортом, когда потеря воды организмом превышает потребление воды – как правило, это происходит из-за потения.

Поэтому, для предотвращения обезвоживания, необходимо заранее планировать количество жидкости, которое необходимо вернуть в организм в процессе занятия различными видами деятельности, чтобы количество выпитого соответствовало количеству жидкости, потерянного в процессе потения.

- Что делать при обезвоживании?

Главное – уложить человека, пострадавшего от обезвоживания, в тени, на не тёплую землю. Он должен прекратить любую интенсивную деятельность, если он занимался ей, и вернуть жидкость в организм.

Помните:

Хорошо проводя время на солнце – думайте о своём здоровье!

