

## Находясь на солнце – думайте о своём здоровье!

Для каждого человека лето - это много солнца, поэтому очень важно вести себя правильно, находясь под прямыми солнечными лучами и защищать себя от их негативного воздействия.

Без солнца не было бы жизни на земле. Но, несмотря на жизненную необходимость в солнце, его излучение может быть 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, составляющие 8% от всего солнечного излучения. Основные опасности солнечного излучения – это ожоги; переизбыток витамина Д, повышающий склонность к появлению камней в почках; появление предраковых образований кожи; катарактахрусталика и ряд других. Необходимо помнить, что в клетках кожи, которые были подвергнуты солнечным ожогам несколько раз, могут произойти неисправимые изменения, которые могут привести в будущем к заболеванию. Важно обращать внимание на подозрительные изменения на родинках. Особенно важно проконсультироваться с врачом в случае изменения формы или цвета родинки, если границы родинки размыты и не ровные, и если её размер превышает 6 мм.

Выделяют группы риска более чувствительных к солнечному излучению: светлокожие, рыжие и светлоглазые люди, люди, которые легко сгорают на солнце, люди с большим количеством веснушек и родинок, младенцы, пожилые, спортсмены, тренирующиеся на солнце, и работники, работающие на солнце (охранники, рыболовы, работники, занятые в сельском хозяйстве, строители и тд).

Важно защищаться от воздействия солнечных лучей во все времена года, а не только летом и на пляже. Начинать заботиться об этом необходимо уже с детства.

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, песок и снег.

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.

Существует ряд способов защиты от солнечных лучей:

1. Старайтесь находиться в тени, особенно днём. Избегайте искусственного загара!
2. Носите одежду, защищающую открытые участки кожи.
3. Носите широкополую шляпу, наводящую тень на лицо, голову, уши и затылок.
4. Носите солнцезащитные очки, закрывающие лицо и блокирующие по мере возможности лучи типов UVA и UVB.

*Примечание:*

*UVB - ультрафиолетовые лучи группы В, составляют менее 10% всего ультрафиолетового излучения, достигающего поверхности Земли. Данный вид излучения является причиной старения кожи, солнечных ожогов, подавления иммунной системы, повреждения структуры ДНК и рака кожи.*

*UVA - ультрафиолетовые лучи группы А, составляют около 90% ультрафиолетового излучения, достигающего поверхности Земли. Считается, что данный тип не так опасен, как UVB-излучение, однако он также был отмечен в качестве причины солнечных ожогов, а главное - как основной фактор подавления иммунной системы.*

5. Используйте солнцезащитные средства с защитой 15-50 SPF (солнцезащитный крем с номером меньше 15 SPF неэффективен), защищающий и от лучей UVA, и от лучей UVB. 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. Необходимо наносить солнцезащитный крем каждые 40-80 минут. Рекомендуется наносить солнцезащитный крем каждый раз перед входом в воду и после выхода из воды.

**Помните!** Можно снизить риск повредить кожу и заболеть раком кожи, находясь под зонтом от солнца, под деревом или под любым иным убежищем от солнца. Особенно важно соблюдать эту рекомендацию во время отдыха у водоемов!

Наилучший способ защитить кожу – пользоваться солнцезащитными препаратами или надевать защищающую от солнца одежду, выходя из дома – даже если вы будете находиться в тени. Эффективную 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, а тёмные цвета защищают больше, чем светлые.

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. Не носите соломенные шляпы с дырочками, через которые может проникнуть солнечный свет. Тёмная шляпа лучше защищает от ультрафиолетовых лучей. Если вы носите кепку, вы должны защитить также уши и затылок одеждой, покрывающей эти участки кожи, и использовать солнцезащитный препарат с, по меньшей мере, 15 SPF, либо находиться в тени.

Солнцезащитные очки защищают глаза от ультрафиолетовых лучей и уменьшают риск возникновения катаракты хрусталика. Также они защищают нежную кожу вокруг глаз от опасностей, вызываемых солнцем. Лучшими солнцезащитными очками для защиты от солнца считаются очки, которые блокируют и лучи UVA, и UVB. Солнцезащитные очки, закрывающие всё лицо, считаются особенно хорошими, потому что они не позволяют ультрафиолетовым лучам проникать сбоку.

Берегите себя!

Врач-гигиенист  
отделения общественного здоровья  
Гомельского городского ЦГЭ  
Алла Зинович