



ГБУЗ СК «Ставропольский
краевой центр медицинской
профилактики»
г. Ставрополь,
пер. Зоотехнический, 13 А
тел. 8(8652)99-05-61
E-mail: kraycnp@mail.ru

*«Mens sana in corpore sana» -
надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.
Римский поэт Ювенал*

Солнце – враг или друг?

После длительных недель пребывания в помещениях многие из нас, очень соскучившиеся по свежему воздуху, солнечным лучам и возможности искупаться в море, как всегда забыли о рекомендациях врачей. А медики напоминают, что загар – это свидетельство повреждения кожи, а не ее здоровья. Сегодня чуть ли не каждый день СМИ сообщают нам об очередных погодных «качелях» - от жары до похолоданий. А гидрометцентр России предупредил, что последние пять дней июля будут наиболее теплым периодом года и что именно это время максимально насыщено солнечной энергией. Более того, «в ближайшие дни опасное ультрафиолетовое излучение прогнозируется в южных регионах, в районе Сочи, Адыгеи, на юге Краснодарского и Ставропольского краев», сообщил научный руководитель Гидрометцентра Роман Вильфанд. И добавил, «ультрафиолетовый индекс будет достигать восьми-деяти единиц». (Стандарт ультрафиолетового индекса был разработан Всемирной организацией здравоохранения, Программой ООН по окружающей среде совместно со Всемирной метеорологической организацией и указывает на потенциально возможные неблагоприятные для здоровья последствия. Для его характеристики существует шкала от 1 до 12 единиц: чем выше индекс, тем больше может быть вред для кожи и глаз). Это очень опасно, потому что поражения на коже возникают при таком индексе очень быстро и крайне высока вероятность солнечных ударов и ожогов кожи. А раз так, любителям загорать надо быть особенно внимательными.

Стоит ещё раз напомнить всем любителям нежиться под солнышком, особенно мамам маленьких детей, что загар не полезен и никак не уменьшает вредного воздействия солнечных лучей. Это свидетельство того, что кожа повреждена и пытается защититься от разрушительного воздействия. В попытке поглотить солнечные лучи клетки под названием меланоциты производят темный пигмент - меланин. Так кожа и становится темнее. У младенцев и детей старшего возраста куда более чувствительная кожа, чем у взрослых. А дети младше шести месяцев вообще не должны подвергаться воздействию прямых солнечных лучей. Вызывает

тревогу и аргументы родителей относительно пользы загара. К сожалению, они не блещут оригинальностью. Так, каждый десятая мать утверждает, что разрешала ребенка снять майку, чтобы у него не было на коже белых полосок от одежды. А каждая пятая считает, что крем для загара нужно наносить на кожу ребенка, только когда он уже обгорел. Вы не можете почувствовать ультрафиолетовое излучение, поэтому обгореть очень легко, даже в прохладную погоду. Тучи не всегда отфильтровывают УФ-лучи, и, в отличие от солнечного тепла, нельзя узнать, когда именно они на вас воздействуют. Поэтому детям рекомендуется носить подходящую, закрывающую от солнечных лучей одежду, проводить время в тени (особенно с 10:00 до 16:00), пользоваться кремом с защитой от солнца как минимум SPF15. (SPF – это солнцезащитный фактор Sun Protection Factor, который показывает сколько вы можете просидеть на солнце до того, как обгорите). Но благодаря солнцу наша кожа получает не только загар.

Под влиянием солнечных лучей в организме производится и витамин D, который, оказывает существенное влияние на работу человеческого организма. Его нехватка может привести к серьезным последствиям – деформации костей, переломам, остеопорозу, повышенной утомляемости, депрессии. В ходе научных наблюдений медики обнаружили связь между недостатком витамина D и повышенным риском развития аутоиммунных заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Среди причин снижения витамина D у населения в последние десятилетия указывается увеличение количества людей с избыточным весом и ожирением. Кто ещё рискует недополучить этот важный витамин? Существует несколько групп риска. Например, люди, работающие в течение дня в закрытых помещениях или пожилые люди, которые недостаточно времени проводят на солнце. Люди в возрасте особенно подвержены риску из-за низкого потребления витамина D с пищей и снижения уровня всасываемости его из-за различных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Дефицит также встречается у женщин, кормящих грудью, и младенцев на грудном вскармливании. Источниками витамина D являются пищевые продукты: различные виды жирной рыбы, яйца, сыр, молоко, говяжья печень. Однако, следует помнить, что суточную норму витамина D только с пищей набрать невозможно.

Около 40-50 процентов витамина D производится в коже под действием ультрафиолетовых лучей. И большинству взрослых и детей нужно совсем немного времени, чтобы получить достаточное количество солнечного витамина. Рекомендуется проводить не более 10-15 минут на солнце без защиты несколько раз в неделю. Всегда наносите на кожу защитный крем с фактором защиты, по совету врача. И несмотря на то, что воздействие солнечных лучей положительно влияет на уровень витамина D в организме, с этим не нужно перебарщивать. Длительное пребывание на солнце без защитных средств может вызывать предраковые и раковые заболевания кожи. Будьте внимательны и осторожны.

29.07.2020

**Подготовил по данным
интернет сайтов и СМИ
врач-методист Игорь Долгошеев**