

За что мы любим лето? За тепло и практически постоянную солнечную погоду. Но, наслаждаясь солнцем и теплом, необходимо помнить не только о полезном действии солнечных лучей, но и о тех последствиях, которые могут возникнуть в случае злоупотребления ими. Можно назвать, по крайней мере, три объекта человеческого организма, на которые избыточное ультрафиолетовое излучение оказывает негативное влияние: кожа, глаза, иммунная система.

При воздействии на кожу солнечные лучи вызывают ожоги, преждевременное старение, риск развития рака кожи и меланомы. Солнечная радиация и УФ радиация (полный спектр) включены в Перечень факторов, канцерогенных для человека. Эксперты Международного агентства по изучению рака (МАИР) относят солнечную радиацию к числу факторов с доказанными канцерогенными свойствами.

Прямое воздействие солнечных лучей приводит к повышению риска развития катаракты, фотокератита и фотоконъюнктивита.

Негативное воздействие ультрафиолетового излучения на иммунную систему проявляется иммунодефицитными состояниями - могут ослабнуть защитные свойства организма. Под влиянием солнца может возрасти риск заболевания вирусными инфекциями, в том числе вируса герпеса, бактериальными, паразитарными и грибковыми инфекциями.

Следует отметить, что риск пагубных эффектов для глаз и иммунной системы, обусловленных ультрафиолетовым излучением, не зависит от типа кожи.

Кроме того, обязательно нужно помнить, что при некоторых заболеваниях длительно находиться на солнце особенно опасно:

- туберкулез;
- артериальная гипертония;
- сердечная недостаточность;
- сахарный диабет;
- эмфизема легких;

- заболевания щитовидной железы;
- онкологические заболевания.

Особо нужно подчеркнуть, что дети, у которых кожа особенно уязвима, подвергаются гораздо большей опасности, чем взрослые: солнечные ожоги в детские годы могут резко повысить риск заболевания меланомой и другими видами рака кожи в более зрелом возрасте.

Что же делать? Вообще отказаться от поездок на юг, от купания в море, пребывания на пляже, просто от солнечных ванн? Нет, подобные запреты не нужны. Нужно другое: разумное, уважительное отношение к солнцу и соблюдение нехитрых мер профилактики:

1. Защищайте детей грудного и раннего возраста от прямых солнечных лучей. Во время пребывания на свежем воздухе дети должны находиться в тени.
2. Ограничивайте время пребывания на полуденном солнце. Стремитесь быть в тени.
3. Загорайте в безопасное время суток: загар, приобретенный в утренние (до 10.00) и послеполуденные часы (после 17.00), гораздо «прочнее» и безопаснее.
4. Необходимо дозированное применение солнечных ванн: начинать с 10-15 минут, постепенно увеличивая их продолжительность.
5. 25-30 минут в день достаточно, чтобы приобрести хороший загар, избегнув нежелательных последствий.
6. Используйте с целью защиты от солнца легкие хлопчатобумажные ткани, головные уборы. Особенно защищайте от солнечных лучей пигментные пятна на коже. В жаркий день надевайте светлую хлопчатобумажную одежду, закрывающую участки тела с пигментными пятнами, родинками.
7. Применяйте солнцезащитный крем с индексом защиты SPF-30 и более (SPF - sun protection factor: фактор защиты от солнца), что способствует защите кожи, предупреждает возможность ее ожога. Вместе с тем это не отменяет правило по дозированному применению солнечных ванн!
8. Используйте солнцезащитные очки. Важно, чтобы солнцезащитные очки были из стекла, а не из пластика, на них должна быть маркировка, подтверждающая, что они задерживают ультрафиолетовое излучение (UV Protection).