

- применение качественных солнцезащитных кремов с индексом защиты **SPF-15 + и более** действительно способствует защите кожи, предупреждает возможность солнечных ожогов;

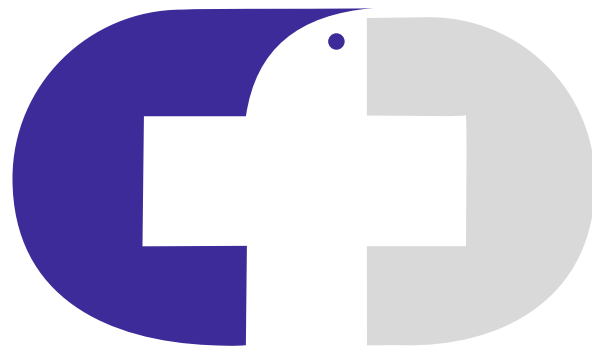
- особенно осторожными с солнцем нужно быть детям, рыжеволосым и блондинам, так как у них более чувствительная к действию УФ-лучей кожа. Солнцезащитные кремы должны быть с индексом **SPF 50+;**

- защиты от солнечных лучей требуют и различные кожные образования, и пигментные пятна на коже, которые в результате облучения могут иногда перерождаться в опухоли. Поэтому люди, у которых много родинок и на пигментных пятен на теле, должны быть особенно осторожны;

- чтобы избежать солнечных ожогов у детей (особенно у воды, на пляже), не стоит оставлять их обнаженными в жаркое время дня: наденьте на них майку, шапочку, шорты;

- и, конечно, всем: и детям, и взрослым - очень полезны солнцезащитные очки (УФ-излучение очень вредно для глаз, может вызвать фотокератоконъюнктивит, катаракту, рак века). Важно, чтобы **солнцезащитные очки были из стекла**, а не из пластика, на них **должна быть маркировка**, подтверждающая, что они задерживают УФ-излучение (UV Protection).

Наслаждайтесь солнышком, теплом, но помните не только о полезном, оздоравливающем действии солнечных лучей, но и о тех неприятностях, которые могут возникнуть в случае злоупотребления ими!

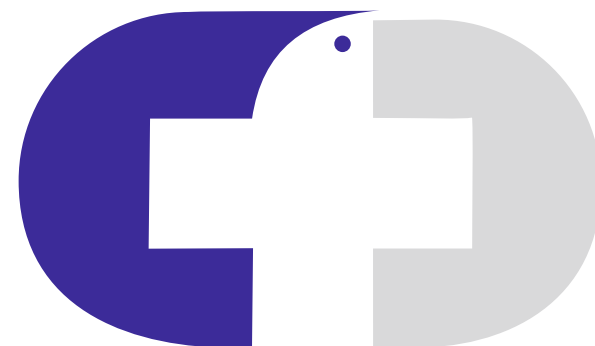


ТФОМС Костромской области



**Территориальный фонд
обязательного медицинского
страхования**

**Костромской области
Адрес: 156013, г. Кострома,
ул. Ленина, д. 20, оф.300
Тел/факс: (4942) 31 59 09
Телефон горячей линии:
8-800-234-46-86**



ТФОМС Костромской области



**Зона риска:
кожа!**

Солнечный ультрафиолет в «разумных» дозах довольно благотворно влияет на кожу человека и обменные процессы в организме. Солнце способствует образованию и накоплению полезного витамина D, нужного для обновления и роста костной ткани и связочного аппарата. Витамин D - важнейший элемент для профилактики кожных и сердечно-сосудистых заболеваний. Под воздействием солнечного излучения и соответственно тепла в организме человека происходит регуляция работы эндокринной системы (гипофиза, яичников, щитовидной железы) и нормализация обменных процессов, стимуляция выработки в коже меланина, повышение иммунитета.

Однако солнечное излучение вместе с положительными свойствами может так же воздействовать на организм человека крайне разрушающе. При длительном воздействии солнца на коже, как правило, образуется ожог. Кроме того, долгое пребывание под солнцем без солнцезащитных средств реально может привести к онкологическому заболеванию – меланоме – раку кожи.



Находясь длительное время под палящим солнцем, вы рискуете заработать так называемый эффект «отложенного воздействия», в результате которого спустя годы могут обостриться хронические заболевания и даже появиться злокачественные опухоли.

Интенсивное ультрафиолетовое облучение ведет к гибели клеток нижележащих слоев кожи, вызывая солнечный ожог. По мнению ряда ученых, именно повторные солнечные ожоги могут спровоцировать изменения клеток кожи, приводящие к онкологии.

Не менее значимым фактором, играющим не на пользу здоровью, является перегрев тела, приводящий к повышенному потоотделению и выведению воды и микроэлементов из организма. Перегрев негативно влияет и на кожные покровы! Способствует образованию глубоких морщин, ухудшает цвет кожи и приводит к преждевременному старению. Особенно сильно от перегрева страдают открытые для ультрафиолета участки тела (лицо, руки, ноги, шея). Важно помнить, что в результате перегрева может возникнуть и солнечный удар.

Кроме того, излишнее пребывание на солнце в часы наибольшей активности (**с 11.00 до 16.00**) оказывает негативное воздействие на иммунную систему. Коварный ультрафиолет выводит из строя высокоспециализированные лимфоциты — элитные кадры защитных сил, оставляя на страже организма лишь так называемые клетки-пустышки, не обученные тонкостям борьбы с микроскопическими врагами. Добившись шоколадного загара, вы рискуете всю зиму не вылезать из простуд.

Рекомендации при нахождении на солнце

Врачи уже давно выработали рекомендации, позволяющие избежать нежелательных последствий общения с солнцем. Как правило, они известны, но следуют им лишь немногие. Давайте вспомним их:

- необходимо дозированное применение солнечных ванн, начиная **с 10-15 минут** в утреннее или вечернее время, постепенно увеличивая их продолжительность;
- **30-40 минут в день** достаточно, чтобы приобрести хороший загар, избегнув нежелательных последствий;
- не рекомендуется загорать натошак или сразу после еды;
- загар, приобретенный в утренние и вечерние часы, гораздо "прочнее". И вообще, загар средней полосы держится дольше, чем южный;
- тем, у кого чувствительность к солнечным лучам повышена, необходимо применять фотозащитные кремы. Многие специалисты считают предпочтительным использование с целью защиты от солнечных лучей светлых легких хлопчатобумажных тканей, соответствующих головных уборов и солнцезащитных очков;

