

## О пользе и вреде солнечных лучей для здоровья

О пользе солнца и ультрафиолетовых лучей в умеренной их дозе знают все, мы с вами привыкли к свету солнца с самого детства, это естественная среда обитания для детей и их родителей, особенно в летнее время.

При воздействии на кожу ультрафиолетовых лучей внутри нее в особых клетках происходит активация витамина Д и переход его в активную форму, необходимую организму для роста и развития, нормального усвоения кальция и роста костного скелета. Солнечные лучи, помимо ультрафиолетового спектра, имеют еще и инфракрасный, эти лучи, вызывают нагрев верхних слоев кожи.

Данные лучи проникают в тело глубже, что помогает им активно взаимодействовать с тканями кожи, кровеносными сосудами, в результате чего усиливается кровообращение в области кожи и подкожно-жировой клетчатки. За счет активизации кровообращения происходит более интенсивный метаболизм в коже и выведение из нее токсинов, кожа активно потеет и выводит шлаки. Эти процессы описаны достаточно упрощенно, чтобы понять важность пребывания на солнце, но в умеренных количествах, этого вполне достаточно.

Кожные покровы детей более уязвимы в отношении негативного воздействия солнечных лучей из-за особенностей строения кожи и подкожно-жирового слоя. В раннем возрасте кожа малышей очень тонкая, нежная и легко травмируется. Их кожа и так часто пересыхает, и шелушится, а под действием солнечного света может пересушиваться и страдать сильнее, чем у взрослых.

Кожа детей высоко чувствительна к инфракрасным и ультрафиолетовым лучам. Дети имеют несовершенную терморегуляцию и потоотделение, а поэтому, дети легко на солнце могут перегреваться, а при купании в море или реке – переохлаждаются. Чтобы дети не пострадали от действия солнышка, и получили от него только пользу в виде порции витамина Д и активации иммунитета и обмена веществ, нужно строго следить за их пребыванием в условиях открытого солнца.







Сегодняшнее солнце таково, что находиться под его лучами долго вредно даже взрослым, а детям до 5-7 лет, обладающим особой чувствительностью к нему – это может быть опасно для здоровья. Чувствительна к ожогам спина, она обычно наряду с плечами и шеей «сгорает» первой после чрезмерного пребывания на солнце. Для детей бывает достаточно 10-15 минут.

### **Какие меры предосторожности нужно принимать во время загара**

Получается, чтобы получить от солнца максимум пользы, необходимо хорошенько защититься. Запоминаем этот парадокс, а также основные «нет» и «да» при взаимодействии с солнцем:

«**Нет**» прогулкам в часы максимальной солнечной активности с 11:00 до 16:00. В это время лучше спрятаться в тени или просто побыть дома.

«**Да**» Главный летний аксессуар - головной убор. Это может быть шляпа с широкими полями или специальные бейсболки, которые закрывают не только личико, но и уши с шейкой и плечами, простые футболки.

И ещё один, самый модный летний аксессуар – солнечные очки. Убедитесь, что стекла отражают ультрафиолетовые лучи (об этом на очках должна быть соответствующая отметка), и тогда выбор цвета, формы и дизайна можно будет доверить ребёнку.

«**Да**» Солнцезащитные средства – настоящий летний must have. Как выбрать правильное средство?

Обязательно обращайте внимание на возрастные ограничения. Не используйте взрослую солнцезащитную косметику для детей. Кремы - это хорошо, но не забывайте и про солнцезащитный бальзам для губ. Не забывайте обновлять средство каждые два часа, а если малыш потеет или купается – ещё чаще. Наносите его обильно, это тот самый случай, когда количество имеет значение. Причем важное.