

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**СОНЯЧНА ЗАСМАГА — ДРУГ
ЧИ ВОРОГ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Яка користь від сонця для організму людини?

➤ під впливом сонячних променів у переважної більшості людей, покращується настрій, це відбувається в результаті вироблення ендорфінів (біологічно активних речовин – гормонів, які впливають на настрій, покращують його);

➤ пришвидшуються обмінні процеси, зокрема засвоєння білків, жирів, вуглеводів, вітамінів (E, D), покращується стан кісткової тканини та зубної емалі;

➤ наслідком покращення настрою та обмінних процесів є посилення розумової та фізичної активності, підвищення працездатності та витривалості.

Негативні наслідки тривалого перебування під прямими сонячними променями?

➤ передчасне старіння шкіри або фотостаріння, що виникає в результаті пересушення шкіри, проявляється у вигляді пігментації, зморшок, поганої здатності до регенерації, мікротравми погано загоюються, виникають різноманітні висипання тощо

➤ надзвичайно поширеним захворюванням теперішнього часу є рак шкіри, а зокрема меланома. Меланома є злоякісним новоутворенням шкіри, головною причиною якого є надмірна дія ультрафіолетового випромінювання. Меланома як правило має швидкопрогресуючий перебіг, розповсюджується на прилеглі тканини у вигляді метастазів і важко піддається

лікуванню. Відомим є той факт, що збільшення ризику розвитку раку шкіри є прямопропорційним кількості важких сонячних опіків;

➤ імуносупресія при надто тривалому перебуванні на сонці, що спричиняє появу опіків. Не рідко таке серйозне системне захворювання сполучної тканини, як системний червоний вовчак, виникає у людей після відпочинку на морі. Чому? Внаслідок тривалої інсоляції, перебування під прямими сонячними променями, а особливо в обідню пору, без головного убору та без застосування сонцезахисного засобу. Під впливом ультрафіолету відбувається зниження опірності організму, активізація вірусів та загострення хронічних захворювань, або таких які мають млявоперебігаючий безсимптомний перебіг і саме сонце виступає пусковим механізмом розвитку хвороби.

Як засмагати з користю для здоров'я?

➤ У перші дні не рекомендується перебувати під сонцем більше 20 хвилин, але поступово варто збільшувати час. Безпечним вважається час до 11 ранку і після 4 вечора. Випав проміжок тільки завдасть шкоди шкірі, тому не рекомендується перебувати під сонцем у денний час з 11 ранку до 4 вечора.

➤ Необхідно використовувати сонцезахисні засоби. І не забувати про

окуляри, щоб захистити очі від ультрафіолету. Користуйтеся сонцезахисними засобами з SPF не менше 50, а особливо якщо у Вас світла та чутлива шкіра. Якщо Ви маєте дуже світлу шкіру та велику кількість родимок, сонцезахист рекомендовано застосовувати круглий рік, наносячи на відкриті ділянки тіла (обличчя, руки).

➤ Слід не забути про збільшення щодня споживаної дози рідини. Вітаються мінеральна і звичайна вода. Газована вода в даному випадку навряд чи зможе втамувати спрагу, а алкоголь абсолютно згубний.

➤ Якщо ви використовуєте лікарські препарати, варто уточнити у лікаря, чи сумісні вони з прийняттям сонячних ванн.

➤ Дітям, які не досягли трирічного віку, лікарі не рекомендують перебувати під сонцем. Більш старшим потрібно приймати сонячні ванни в безпечний час. А так як шкіра дитини більш чутлива, буде менш небезпечно, якщо він буде перебувати в тіні.

➤ Особливо сильно сонце може нашкودити кільком типам людей. У першу чергу це світлошкірі люди, потім йдуть люди, «прикрашені» веснянками, світловолосі і світлоокі. І, звичайно ж, люди, що володіють схильністю до ракових пухлин на генетичному рівні.

➤ Уважно стежте за своїм організмом! Зміна кольору і розміру родимки може сигналізувати про появу меланоми - однієї з найнебезпечніших різновидів раку шкіри.