«Польза солнечных лучей»

23.06.2021

Лето пора, когда наш организм может пополнить свои запасы витаминам D естественным путем. Всем нам известно, что витамин D вырабатывается под действием солнечных лучей. Он нам необходим для многих процессов, которые происходят в нашем организме, и влияет буквально на все – от состояния кожи и волос до настроения, веса и иммунитета. Под воздействием ультрафиолетовых лучей (в правильной дозе) погибают некоторые разновидности болезнетворных микроорганизмов. Улучшается состояние кожи при дерматитах, псориазе, других воспалительных процессах. Но, как и все в природе, солнце и солнечные ванны требуют разумного к ним отношения, чувства меры. В начале лета можно приучать кожу к ультрафиолету и постепенно увеличивать продолжительность солнечных ванн, учитывая индивидуальную фоточувствительность и не доводя даже до минимального покраснения, которое: приводит к повреждению иммунных клеток кожи; влечет за собой снижение количества гиалуроновой кислоты на 20%; способствует выработке ферментов, повреждающих собственный коллаген.

Самой комфортной считается температура 22–25 градусов. В часы, когда тень длиннее роста человека, вы получаете самый красивый загар. В середине лета не стоит загорать уже после 10 утра. Следует учитывать, что на берегу реки солнце воздействуют агрессивнее, поскольку к прямым лучам добавляются отраженные от воды. В конце лета световой день становится короче, снова можно чуть дольше оставаться на солнце, так как интенсивность UVВ-лучей снижается, а вместе с ней и вероятность солнечного ожога. Однако воздействие лучей типа А, вызывающих преждевременное старение кожи, остается неизменным независимо от времени года. Без должной защиты коже грозят морщины, грубая текстура и неровный рельеф. Специалисты рекомендуют наносить солнцезащитный крем (лосьон, спрей) не позднее чем за 20-25 минут до выхода на пляж, объясняя это тем, что защитные фильтры начинают работать не сразу. При грамотном отношении к своему здоровью и соблюдении простых правил риски неблагоприятного воздействия солнца на кожу могут быть сведены к минимуму.

Материал подготовила

Заведующая санитарно-эпидемиологическим отделом

Л.Н.Лозовская