**Осторожно: СОЛНЦЕ!**



##  Вот и наступили прекрасные солнечные деньки! Лето всегда радует. В нем все хорошо - тепло, много зелени и цветов, солнечно и ясно, можно купаться и…загорать. Кто-то проводит летнюю пору за работой, а кому-то удается взять от трех летних месяцев пару недель отпуска и съездить куда-нибудь «на моря» отдохнуть. В любом случае ни одно лето не обходится без загара.

**Разберемся: солнце нам друг или враг?**

**Солнце играет в нашей жизни две роли – позитивную и негативную.**

Позитивная роль солнца:

* источник тепла
* антидепрессивное действие
* профилактика рахита (минерализация костей за счет синтеза витамина D)

Полноценный синтез витамина D происходит только под воздействием солнечных лучей. Прием витаминов не обеспечивает должного уровня витамина D в организме. Витамин D важен для психического и физического здоровья человека.

Негативная роль солнца:

* солнечные ожоги
* преждевременное старение
* злокачественные новообразования кожи
* фотоаллергические реакции (связаны с попаданием солнечных лучей на кожу, возможны при взаимодействии солнечных лучей и нанесенных на кожу средств)
* фототоксические реакции (связаны с приемом медикаментов определенных групп)

Предупрежден: значит вооружен! Поэтому, чтобы летнее солнышко было для нас другом, важно, даже если вы не собираете загорать, а идете на дневную прогулку, нужно обезопасить себя от излишних солнечных лучей, которые могут сильно травмировать кожу**.**

**Существуют правила правильного и безопасного пребывания на солнце:**

1. Обязательно защищайте кожу, чем активнее солнце, тем выше должен быть SPF защитного крема (SPF указан на упаковке). Используйте защитный крем, перед тем как отправиться на пляж, за 10-15 минут до выхода из дома, после купания повторно нанесите крем.
2. Самое лучшее время пребывания на солнце в утренние и вечерние часы, а вот в период с 12 до 15 часов загорать не рекомендуется, солнце наиболее активно и опасно. Кроме того, в первый день не стоит злоупотреблять загаром, 15-20 минут вполне будет достаточно. В последующие дни время пребывания на солнце можно постепенно увеличивать до одного часа.
3. Людям с белой кожей следует загорать меньше обычного рекомендованного времени, так как их кожа более восприимчива к воздействию солнца, желаемый загар может обернуться жжением и покраснением, а ожоги на такой коже заканчиваются зачастую волдырями, которые испортят весь отдых.

**Если пребывание на солнце привело к появлению солнечного ожога**, вам необходимо применять смягчающие гели и кремы, которые лучше приобретать в аптеках. Их действие охладит и успокоит кожу, запустит процессы экстренной регенерации и защиты от воспалений.
4. Обязательно носите шляпы, панамы или любые другие головные уборы, защищающие голову от солнечного удара. Особенно рекомендуется защищать голову обладателям светлых волос, которые больше подвержены солнечному удару.
5. Особый уход требуют чувствительные области, которые необходимо максимально защищать, а именно – шея, губы, веки и глаза. Уделите им особое внимание – используя защитный крем, молочко для загара, солнцезащитные очки.
6. Наносите защитный крем, даже если вы отдыхаете под тентом, помните, солнечные лучи отражаются от воды и песка, по этой же причине не следует загорать лежа не песке. Старайтесь загорать активно, например, во время игры в волейбол.
7. После солнечных ванн обязательно примите душ и смойте солнцезащитные средства, после чего нанести крем после загара или увлажняющее молочко для тела.
8. Будьте аккуратны при приеме лекарственных препаратов, некоторые из них усиливают фоточувствительность, находиться на солнце в таком случае не стоит.
9. Если у вас на теле много родинок, следует с осторожностью относиться к загару. Воздействие солнца может вызвать рост родинок и привести к более серьезным проблемам, в том числе, онкологическим кожным заболеваниям.
10. Перед принятием солнечных ванн не рекомендуется мыть тело мылом, наносить лосьон и любые парфюмерные средства. Мыло обезжиривает и сушит кожу, разрушая защитный слой, а лосьоны и парфюмерия повышают чувствительность к ультрафиолетовым лучам. Все это может привести к образованию пигментных пятен.

Соблюдая эти правила, вы сохраните и укрепите свое здоровье, а летнее солнышко не омрачит вашу жизнь!

Фельдшер кабинета медицинской профилактики ГБУЗ «Бичурская ЦРБ» Симонова МЯ