

Солнечный загар – польза и вред

Солнечный загар - это потемнение кожи под воздействием солнечных лучей. В верхнем слое кожи, в эпидермисе, есть специальные клетки меланоциты. Под действием ультрафиолетового излучения меланоциты производят меланин-пигмент, который обеспечивает загар.

Под воздействием солнечных лучей в организме человека образуется витамин Д. Его молекулы выполняют в организме главную задачу - усвоение кальция и использования его солей для формирования костей и зубов, от этого зависит прочность скелета. Если витамина Д недостаточно, нарушается всасывание кальция из пищи. При недостатке кальция организм начинает извлекать его из собственной костной ткани, костная ткань истончается и кости становятся хрупкими.

Под действием ультрафиолетовых лучей значительно увеличивается содержание антител в крови, что повышает сопротивляемость нашего организма к инфекционным и вирусным заболеваниям. Ультрафиолетовые лучи успешно используются при лечении различных кожных заболеваний, таких как псориаз, экзема, угревая сыпь. Солнечный загар активизирует многие процессы, происходящие в организме: обмен веществ, кровообращение и деятельность эндокринной системы.

Длительное время находиться на солнце опасно. Только у людей с очень темной или черной кожей в организме имеется достаточное количество меланина, чтобы полностью защититься от вредного воздействия этих лучей. Вред, который может быть причинен коже, прямо пропорционален времени нахождения на солнце. В небольших дозах (до 10 мин.) солнце лишь слегка раздражает кожу, вызывая легкое покраснение. При больших дозах она воспаляется, припухает, покрывается волдырями. Избыточное пребывание на солнце наносит коже такой вред, что она не в состоянии более выполнять свои защитные функции. При тяжелых ожогах прекращается терморегуляция, что, в свою очередь, приводит к солнечному удару.

Если температура воздуха выше 30°C, нужно соблюдать следующие рекомендации: время для прогулок и загара до 10 утра и после 16 часов дня. Для нормальной терморегуляции необходимо выпивать в день не менее 2,5-3 литров жидкости, носить одежду из натуральных тканей светлых тонов, на голове – легкий головной убор.

Врач-валеолог

Войтешонок Н.И.