

07 – 11 июня 2021 года



# Вестник

## здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



### Солнце красное безопасное!

У итальянцев есть поговорка: «Куда редко заходит солнце, туда часто заходит врач». Но так считают не только обласканные солнцем итальянцы. Нобелевский лауреат из Дании Нильс Рюберг Финзен (кстати, детство он провел на Фарерских островах, у Полярного круга) получил мировое признание и премию еще в 1903 году, доказав лечебный эффект солнечного света.

Всем известно, что витамин D вырабатывается под действием солнечных лучей. Он необходим для тысяч процессов, происходящих в 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.

#### Как правильно загорать?

##### 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.

#### Как правильно загорать?



#### В середине лета

Не стоит загорать уже после 10 утра. Следует учитывать, что у моря или 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 UVB-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:

- гиперпигментация, 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.

