

05 июля – 09 июля 2021



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Ношение солнцезащитных очков в летний период обязательно!

Небольшие дозы ультрафиолета оказывают благотворное влияние на организм человека: стимулируют кровообращение и обмен веществ, укрепляют иммунитет, повышают тонус мышц, способствуют выработке витамина D. Однако слишком интенсивное воздействие солнечных лучей негативно влияет на организм в целом и на здоровье органов зрения в частности.



### К чему приводит избыток ультрафиолета?

Глаза являются окном в мир и в то же время дверью, через которую проникает свет. Работа многих органов тела зависит от света. Слишком много солнечного света вызывает раздражение глаз, развитие катаракты и, в крайних случаях, даже слепоту.

Большое значение все эти факторы приобретают в летнее время, когда защита от яркого солнца и ультрафиолетовых лучей особенно необходимы, так как люди много времени проводят на открытом воздухе, загорают на солнце. В это время их глаза наиболее уязвимы.

Эффект УФ-излучения может быть кратковременным и долгосрочным. Чем выше интенсивность солнечных лучей и длительность их воздействия на глаза, тем больше негативных последствий они могут вызвать.

Больше других от воздействия солнечных лучей страдают пожилые, люди с ослабленным иммунитетом, хроническими заболеваниями (гипертония, сахарный диабет), с заболеваниями глаз (катарактой, глаукомой и другими), онкологические больные.



**ВАЖНО!** Если после длительного пребывания на солнце вы заметили покраснение глаз, почувствовали боль, резь в глазах, жжение, появилась светобоязнь, слезотечение, пятна или туман перед глазами, немедленно обратитесь к врачу.

Самый простой и надежный способ защитить глаза – носить солнцезащитные очки. Их линзы должны быть из стекла (не из пластика!) и содержать светофильтры. В идеале следует искать очки с максимально прилегающей к лицу оправой и широкими дужками, чтобы в глаза попадало как можно меньше боковых и отраженных солнечных лучей.

Тем, кто носит контактные линзы, на летний сезон лучше выбирать линзы с УФ-фильтром. Они хорошо защищают от боковых лучей, но заменить солнцезащитные очки не смогут, так как не закрывают глаза и область вокруг них полностью.

Также стоит помнить, что защищать глаза нужно, даже если они закрыты. Многие предпочитают лежать под солнцем, не надевая солнцезащитных очков, опасаясь белых кругов на лице. Лучше этого не делать: через неплотно прикрытые веки солнце с легкостью проникает в глаза. Если очки надевать не хочется, прикройте лицо панамой или шляпой. Кстати, не стоит снимать очки даже в пасмурную погоду: слой облаков пропускает до 90% ультрафиолета.

Организм нужно подготовить к активному солнечному воздействию. Ешьте больше черники, зелени, отварной моркови, тыквы, принимайте облепиховое масло. Эти продукты содержат каротиноиды – вещества, которые благоприятно воздействуют на глаза.