**Весеннее солнце – польза или вред? Факты и полезные советы**



**С наступлением весны увеличивается количество ясных солнечных дней, которых всем так не хватало зимой.Но полезны ли весенние солнечные лучи для нашего организма?**

Любой человек любит солнце, ведь оно является отличным антидепрессантом: под его воздействием начинает вырабатываться гормон счастья — серотонин.
Но, так ли полезно солнце и кем оно нам приходится: другом или врагом?

**Если рассматривать солнышко в качестве друга, то оно способствует:**

— улучшению слуха, зрения и обменных процессов;
— нормализации работы кровеносной системы;
— повышению содержания гемоглобина в крови;
— выработке витамина D;
— благодаря гормону радости, человек теряет легкие жировые отложения;
— улучшению состояния кожных покровов. Кожа приобретает необходимую ей упругость и эластичность;
— способствует скорейшему выздоровлению при наличии каких-либо кожных (например, экзема) и респираторных заболеваний;

**КОГДА СОЛНЦЕ – НАШ ВРАГ**

**УФ-ИЗЛУЧЕНИЕ**

Солнце излучает 3 типа световых лучей, которые достигают поверхности земли:

**• УФ-лучи**

**• Видимый свет**

**• Инфракрасные лучи (тепло)**

УФ-лучи – это лишь небольшая часть солнечной энергии, которая доходит до нас (всего 10%). Но этого вполне достаточно, чтобы осуществить мощное воздействие на кожу человека.

Эти лучи в свою очередь также классифицируются по длине:

* UVA лучи – имеют самую длинную волну и проникают наиболее глубоко. Они присутствуют круглый год, даже в пасмурную погоду и проходят даже сквозь облака, стекло и эпидермис. Это холодные, но активные лучи, которые мы не чувствуем, но тем не менее они представляют опасность: провоцируют фотостарение, аллергию и непереносимость, пигментные изменения и развитие рака кожи.
* UVB лучи – имеют среднюю длину и блокируются облаками или стеклом, но могут проникать в эпидермис. Они ответственны за медленный, но стойкий загар, но могут вызвать солнечные ожоги, аллергию или рак.
* UVC лучи – имеют короткую длину волны и являются наиболее безопасными из всех. Как правило, они фильтруются озоновым слоем и не оказывают воздействие на кожу, за исключением тех мест, где географически озоновый слой ослаблен.

Но не стоит забывать о том, что ранней весной, когда снег еще не успел растаять, а лиственный покров отсутствует ультрафиолетовое излучение отличается большей интенсивностью, что приводит к воздействию большей дозы излучения на кожу. Также, солнечные лучи могут повредить глаза и напрямую, и отражаясь от снега.

Ультрафиолет весной интенсивен не меньше, чем летом. Поэтому долгое пребывание на солнце способно вызвать серьезные глазные болезни. Беречь глаза обязательно следует с помощью очков с сертифицированными линзами.

Но совсем изолировать зрение от солнца не стоит: непрямой солнечный свет полезен и зрению, и головному мозгу, который получает световую энергию через глаза. Поэтому в утренние часы или после 16 часов дня можно некоторое время без опасений находиться на воздухе и без солнцезащитных очков.

Солнечный свет вызывает преждевременное старение, так называемое фотостарение. Ультрафиолетовые лучи проникают вглубь кожи, обезвоживая ее. В результате снижается тонус кожи и сокращается выработка коллагена, кожа теряет эластичность. Если долгое время проводить на солнце, могут появиться мелкие морщины.

Под влиянием солнца в человеческом организме активно образуются свободные радикалы, которые разрушают клетки, что может привести к нарушению функций иммунной системы и как следствие – возникновению онкологических заболеваний.

Медики предупреждают, что весной солнце может оказать едва ли не самое вредное воздействие на кожу лица. Именно по этой причине от принятия солнечных ванн весной лучше отказаться. Под влиянием весеннего солнца на лице могут появиться пигментные пятна. Кожу необходимо хорошо защитить, перед тем как выходить на улицу. После зимы она не подготовлена к поступлению большого количества ультрафиолета.

Так, косметологи советует начать готовить кожу к лету еще в начале марта. Это делается с помощью кремов с высоким коэффициентом защиты.

* Чтобы избежать солнечных ожогов, фотостарения и рака кожи, обязательно используйте ***солнцезащитную косметику.*** К пляжному сезону выпускаются целые линии защитных средств: кремы, бальзамы, лосьоны, гели. Выбирая препарат, обратите особое внимание на *коэффициент степени защиты — SPF* (Sun Protection Factor), обычно его значения колеблются от 2 до 30. Чем выше индекс, тем сильнее защита.
* Чтобы правильно подобрать защитную косметику, да и вообще, прежде чем выйти на солнце, необходимо точно ***определить свой фототип (цветотип) кожи,*** т.е. природный колорит. Каждый человек отличается индивидуальной чувствительностью к воздействию ультрафиолета, которая зависит от количества пигмента, структуры и характера расположения меланиновых гранул в коже. Знание индивидуальных особенностей кожи позволит не только определиться с выбором косметики, но и с длительностью безопасного пребывания на солнце; всего выделяют 6 фототипов:
1. **Кельтский.** Характерна очень белая кожа с большим количеством веснушек, глаза голубые или зелёные, волосы блонд или рыжие. Время естественной защиты кожи — не более 10 минут. Таким людям из-за малого количества пигмента загореть практически невозможно, рекомендуется использовать самый высокий фактор защиты (SPF-30).
2. **Нордический.** Кожа светлая, часто с веснушками, глаза зелёные, голубые, серые, волосы русые. Естественная защита — до 20 минут, соответственно ожоги возникают через 20-40 минут пребывания на солнце. SPF от 30 до 22.
3. **Тёмный европейский.** Светло-коричневая кожа, практически без веснушек, глаза серые или карие, волосы коричневых оттенков. Ожоги появляются через 40-50 минут, SPF — 22-15.
4. **Средиземноморский.** Кожа оливковая или смуглая, без веснушек, карие глаза, волосы тёмно-коричневые или чёрные. Естественная защита — более 40 минут, SPF — 15-8.
5. **Средне-восточный.** Смуглая кожа, глаза и волосы чёрные. Кожа практически не обгорает, рекомендуемый SPF — менее 8.
6. **Афроамериканский.** Кожа разных оттенков коричневого, глаза и волосы чёрные. Кожа не обгорает, подойдёт самый низкий уровень SPF.

Выходя на длительное солнце, не стоит наносить слишком эффектный макияж. Это принесет только вред вашей коже, потому что ваши поры будут закрыты и под воздействием солнечный лучей они будут намного больше напитываться вредными веществами, содержащимися, поверьте, даже в самой дорогой косметике.

Если вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, прежде чем выходить открыто загорать, следует проконсультироваться по этому поводу с вашим лечащим врачом. Некоторые препараты могут только усилить вред ультрафиолетового излучения для вашей кожи.

Пейте много воды, чтобы избежать обезвоживания.

Выбирайте продукты богатые витамином А, способные стимулировать выработку меланина. Это красные и оранжевые овощи и фрукты: морковь, перец, томаты, вишня и так далее.

Введите в свой рацион продукты, содержащие витамин С, которые являются мощным антиоксидантом.

Зерновые культуры, богатые витаминами группы В, благодаря которым происходит метаболизм меланоцитов.

Материал подготовила Надежда Защеринская,

Инструктор-валеолог УЗ «ОЦП»