

Автор: А.Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



В жаркую погоду многие стремятся получить красивый загар, злоупотребляя солнечными лучами, что может быть опасно. Ведь **солнце, как и любое лекарство, при чрезмерном приеме становится ядовитым.**

- **Ультрафиолетовое (УФ) излучение.** Когда вы загораете, ваша кожа подвергается УФ-излучению, а избыточное его воздействие может повредить ДНК в ваших клетках. Со временем такие повреждения могут стать причиной мутаций и развития раковых клеток. Также УФ лучи способны проникать вглубь кожи и наносить ущерб коллагену и эластину, что может привести к преждевременному старению кожи, образованию морщин и пигментных пятен.

- **Солнечные ожоги** – это результат переизбытка УФ-излучения. Красная, воспаленная и болезненная кожа после солнечного ожога может быть первым признаком повреждения кожи. Повторные солнечные ожоги могут увеличить риск развития рака кожи в будущем.

- **Солнечный удар.** Перегревание организма под воздействием солнечных лучей может вызывать головокружение, тошноту, сильную утомляемость и в некоторых случаях приводить к потере сознания. Это особенно опасно для детей, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями.

Как снизить риск ожогов, повреждений кожи и других проблем, связанных с избыточным пребыванием на солнце?

1. Избегайте интенсивного солнечного излучения. Самое опасное солнечное излучение наблюдается с 12:00 до 15:00. Постарайтесь минимизировать пребывание на солнце в этот период, особенно без защиты.

2. Используйте солнцезащитный крем. Всегда наносите солнцезащитные средства на кожу перед выходом на солнце. Используйте средства с высоким SPF (фактором защиты от солнца) и обновляйте нанесение каждые два часа.

3. Носите защитную одежду. Широкополые шляпы, солнцезащитные очки и длинные рукава – они помогут уменьшить воздействие УФ-излучения на кожу.

4. Избегайте соляриев. Солярии также излучают УФ-лучи, которые могут повредить кожу. По возможности избегайте посещения соляриев, поскольку это повышает риск развития рака кожи.

5. Регулярно проверяйте кожу. Самопроверка кожи поможет обнаружить изменения, новые родинки или другие незаметные изменения. При обнаружении чего-то подозрительного незамедлительно обратитесь к врачу.

Помните об этих мерах предосторожности и наслаждайтесь солнцем в безопасном режиме и с учетом вашего здоровья. Берегите кожу!