

запас фруктами и овощами, в которых он содержится.

6. Пить воду нужно регулярно и много т.к. на солнце организм быстро теряет влагу.

7. Загорая, пристальное внимание уделяйте родинкам. Они не должны подвергаться долгому солнечному воздействию, поэтому их нужно заклеивать

8. Обязательно пользуйтесь специальными кремами до и после загара. Никогда не применяйте для защиты кожи от солнца — вазелин и глицерин. Это может вызвать ожог.

9. Во время загара пользуйтесь солнцезащитными очками, т.к. глаза чувствительны к воздействию УФ лучей, их избыток может привести к потемнению хрусталика, то есть разовьется катаракта.

10. Не забывайте на пляже пользоваться солнцезащитными кремами, крема нужно наносить за 20-30 минут до выхода из дома.

11. Под жарким солнцем противопоказан прием алкоголя.

Противопоказания к загару на солнце

К абсолютным медицинским противопоказаниям можно отнести:

- заболевания, протекающие в острой форме, в том числе вирусные и бактериальные;
- повышение температуры тела;
- фиброзно-кистозную мастопатию;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- туберкулёз;
- сердечную недостаточность;
- ишемическую болезнь сердца;
- миому матки

Прибегать к загару также не рекомендуется при общем неудовлетворительном самочувствии, особенно при наличии головной боли, тошноты и слабости.

Солнце полезно, как лекарство, в разумных пределах. Поэтому не будьте беспечны, заботьтесь о здоровье: загорайте правильно и не превышайте без надобности норму нахождения под солнцем для своего же блага

КГБУ СО «КЦСОН «Саянский»

Вред и польза летнего загара



Адрес: Саянский район,
с. Агинское,
ул. Советская, 130А
тел: 8 (391-42) 21-7-78

E-mail: kson_sayany@mail.ru
наш сайт: www.ksonsayany.bdu.su

С наступлением тепла и солнечных дней все больше людей выбирают природу, пользуясь возможностью побыть на солнце после долгой зимы и позагорать.

Солнце – это источник света и источник жизни. Оно абсолютно необходимо всему живому: растениям, животным и, естественно, человеку.

Пребывание на солнце укрепляет иммунную систему организма, повышает умственную и физическую активность.

Ультрафиолетовые лучи проникая в кожу понижают уровень холестерина, уменьшается вязкость крови, разрушаются вредные бактерии и вирусы, усиливаются тканевое дыхание, восстанавливаются обменные процессы.

Солнечные лучи вызывают усиление гормонов серотонина, который вызывает ощущение радости и счастья.

Под действием ультрафиолета усиливается регенерация тканей, порезы и небольшие ранки быстрее заживают.

Солнечный свет запускает процессы синтеза в организме витамина D. Это вещество участвует в кальциевом обмене. Недостаток витамина D вызывает рахит, остеопороз и др. болезни.

При некоторых кожных болезнях, таких как псориаз, некоторые виды дерматита, под воздействием солнца улучшается состояние кожи.

Но все это относится к умеренному пребыванию на солнце. Избыток солнечной радиации вреден. Если чрезмерно увлекаться и проводить на солнце слишком много времени, можно навредить себе.

Как правильно загорать?

При приёме солнечных ванн необходимо соблюдать следующие правила:

1. Безопасными для загара считаются утренние (с 8 до 11) и послеобеденные (с 16 до 19) часы. Необходимо избегать пребывания на солнце в перерыве между 11 и 16 часами дня, так как в это время солнечные лучи очень активны и для здоровья представляют серьезную опасность
2. Загорать нужно постепенно, увеличивая пребывание на солнце на 10-20 минут каждый день. Помните, что продолжительность *солнечного загара* не должна превышать 2-х часов в сутки. Старайтесь менять положение тела каждые 5–10 минут, подставляя под солнце поочередно, то спину, то живот, то бока.
3. Загорать нужно лежа ногами по направлению к солнцу.
4. Находясь под солнцем, нужно обязательно надевать шляпу и солнцезащитные очки.
5. Солнечные лучи уменьшают в организме содержание витамина С, поэтому необходимо пополнять его



