СЛЪНЦЕТО – ПОЛЗА И ВРЕДА



Във връзка с високите температури през летния сезон РЗИ Бургас напомня на гражданите ползите и вредите от слънцето.

Слънцето е главен източник на енергия за нашата планета. Тя идва до нас във вид на инфрачервената, видимата и ултравиолетовата част на електромагнитния спектър. Условно ултравиолетовите лъчи се разделят на три части:

- UVА – 320-400 nm (нанометра)

- UVВ – 290-320 nm. Предизвиква по-силно зачервяване на кожата от по-дългите вълни.

- UVС – 200-290 nm. Не достига до повърхността на Земята. Атмосферата благодарение на кислорода и озоновия слой е ефективен светлофилтър.

На обед интензивността на лъчите с дължина 300 nm е 10 пъти по-висока от тази три часа преди или три часа след това. Облаците разсейват ултравиолетовите лъчи, но само много тъмните облаци са в състояние да ги блокират напълно. Всичко на плажа добре отразява ултравиолетовите лъчи. Добре се отразяват от пясъка – 25%, по-лошо от водата – по-малко от 7%. (Имайте пред вид, че най-добре се отразяват от снега – 80%). Изкачвайки в планината потокът нараства с 6% на всеки километър височина.

**Какво се случва, когато слънцето огрее човешката кожа**

Слънчевите лъчи са изключително необходими за набавяне на важният за организма витамин D. Лъчите с дължина B, стигнали до кожата на човека, са единственото средство за производство на витамин D. Всъщност точно на тази част от невидимия слънчев спектър (ултравиолетовият) се дължат повечето ползи от излагането на слънце.

* Витамин D регулира метаболизма на калция в организма, а това е важно за растежа и здравината на костите, за нервната система, за имунитета, за секрецията на инсулин, за кръвното налягане; важен е за профилактиката и лечението на много сърдечни и автоимунни заболявания.
* Присъствието на витамин D стимулира и производството на химикалите на доброто настроение в мозъка – серотонин и допамин. И предпазва от рак.
* Проучванията през последното десетилетие показват още, че оцеляването и възстановяването след повечето ракови заболявания е пряко свързано с достатъчното витамин D в организма. Прекалените „дози“ слънчеви лъчи с дължина B зачервяват кожата и водят до изгаряния, но вредят и на човешката ДНК.

**Прекомерното излагане на слънце носи и своите вреди** :

* прекалените „дози“ слънчеви лъчи с дължина B зачервяват кожата и водят до изгаряния
* вредят и на човешката ДНК.

UVA лъчите от своя страна не зачервяват кожата и не вредят директно на ДНК, но предизвикват образуването на силно реактивни химически радикали в нея, които от своя страна разрушават ДНК. И точно това индиректно влияние върху ДНК е и най-големият виновник за един от най-страшните разновидности на кожния рак – меланом.

* слънчев удар - възниква при по-продължително облъчване на главата от слънцето. Най-застрашени от слънчев удар са възрастните над 60 години и децата, както хората със сърдечносъдови заболявания и хората със затлъстяване.

Причината е в претопляне на мозъка от страна на инфрачервените лъчи. Това причинява прилив на кръв в мозъка и мозъчните обвивки, придружени често и с кръвоизливи. На практика това е последната и най-тежка форма на хипертермия (прегряване на тялото), водеща до увеличаване на телесната температура и съпроводена от различни физиологични и неврологични симптоми:

* главоболие;
* зачервяване на лицето;
* обилно изпотяване;
* ускорено и затруднено дишане;
* отпадналост;
* гадене или повръщане;
* световъртеж;
* шум в ушите;
* загуба на съзнанието, халюцинации и гърчове при тежките форми

За да не се превръща слънцето в опасност за здравето ни са важни дозите слънчеви лъчи. Подходящи за излагане на слънце са ранните и късните часове на деня. Времето от 13:00ч. до 17:00ч. през лятото ( 12:00 - 16:00ч. астрономическо време ) не са подходящи за слънчеви бани. И не разчитайте на облаците – те не са добра преграда за ултравиолетовите лъчи. Имайте предвид още, че пясъкът и водата отразяват 15-30% от тях, което значи, че чадърът не може да ви предпази изцяло. Необходимо е и да се предпазва кожата чрез използване на слънцезащитни мазила, особено при децата. SPF фактор 50 се препоръчват за най - малките.

Издава: Дирекция ПБПЗ

РЗИ - Бургас