" О пользе и вреде солнечных лучей для здоровья".
(Консультация для родителей).

Опубликовано 14.05.22018 Шпек Н.Е.

О пользе солнца и ультрафиолетовых лучей в умеренной их дозе знают все, мы с вами привыкли к свету солнца с самого детства, это естественная среда обитания для детей и их родителей, особенно в летнее время. Встающее по утрам солнышко помогает нам просыпаться и быть бодрыми, а кроме того, солнце и его лучи оказывают сильное стимулирующее воздействие на обменные процессы. Поговорим о пользе солнца, правильном пребывании на солнце и опасностях, связанных с неумеренным приемом солнечных ванн.

При воздействии на кожу ультрафиолетовых лучей внутри нее в особых клетках происходит активация витамина Д и переход его в активную форму, необходимую организму для роста и развития, нормального усвоения кальция и роста костного скелета. Солнечные лучи, помимо ультрафиолетового спектра, имеют еще и инфракрасный, эти лучи вызывают нагрев верхних слоев кожи. Данные лучи проникают в тело глубже на два-три сантиметра, что помогает им активно взаимодействовать с тканями кожи, кровеносными сосудами, в результате чего происходит их расширение, усиливается кровообращение в области кожи и подкожно-жировой клетчатки (визуально это выглядит как легкое покраснение кожи). за счет активизации кровообращения происходит более интенсивный метаболизм в коже и выведение из нее свободных радикалов, продуктов окисления и токсинов, кожа активно потеет и выводит шлаки. Конечно, эти процессы я описала достаточно упрощенно, но чтобы понять важность пребывания на солнце, но в умеренных количествах, этого вполне достаточно.

Кожные покровы детей более уязвимы в отношении негативного воздействия солнечных лучей из-за особенностей строения кожи и подкожно-жирового слоя. В раннем возрасте кожица малышей очень тонкая, нежная и легко травмируется, подкожно-жировая клетчатка устроена рыхло, густо оплетена сетью мелких капилляров. Верхний ороговевающий слой кожи у детей очень тоненький и нежный, легко может слущиваться и часто обновляется, особенно у малышей в раннем возрасте. Их кожица и так часто пересыхает и шелушится, а под действием

солнечного света может пересушиваться и страдать сильнее, чем у взрослых.

Кроме того, в сравнении с взрослыми, у детей кожа имеет больше способности и резервов для регенерации в сравнении со взрослой, поэтому, мелкие травмы не оставляют у детей рубцов и шрамов. Однако, защитные функции кожи как естественного барьера на пути токсинов, вредных излучений и микробов снижены, поэтому, кожа детей высоко чувствительна к инфракрасным и ультрафиолетовым лучам. Дети имеют несовершенную терморегуляцию и потоотделение, а поэтому, дети легко на солнце могут перегреваться, а при купании в море или реке – переохлаждаются. Чтобы дети не пострадали от действия солнышка, и получили от него только пользу в виде порции витамина Д и активации иммунитета и обмена веществ, нужно строго следить за их пребыванием в условиях открытого солнца.

Сегодняшнее солнце таково, что находиться под его лучами долго вредно даже взрослым, а детям до 5-7 лет, обладающим особой чувствительностью к нему – это может быть опасно для здоровья. Кроме того, разные участки тела у детей по разному чувствительный к солнечным лучам, так стопы и кисти, лицо, которые практически всегда открыты, менее подвержены ожогам и выдерживают большие солнечные нагрузки. А вот поясница, живот, грудь и шея более чувствительны, там кожа тоньше и нежнее, недаром ее прикрывают одеждой. Чувствительна к ожогам спина, она обычно наряду с плечами и шеей «сгорает» первой после чрезмерного пребывания на солнце. Для детей, ранее не выходивших на пляж, бывает достаточно 10-15 минут.