|  |
| --- |
|  Министерство здравоохранения Мiнiстэрства аховы здароуя Республики Беларусь Рэспублiкi Беларусь ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЗЯРЖАУНАЯ УСТАНОВА “КОРМЯНСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР “КАРМЯНСКI РАЕННЫ ЦЭНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ” ГIГIЕНЫ I ЭПIДЭМIЯЛОГII”247170 г.п. Корма, Гомельская обл. 247170 г.п. Корма, Гомельская вобл.Ул. Школьная 15 вул. Школьная 15Тел. (8-02337) 2 11 12, факс (8-02337) 2 12 72 E-mail: Korma@.gmlocge.byисх. от 12.05.2017 № 03-07/11.800 Редактору газеты «Зара над Сожам»  Климовой Т.И. На сайт ГУ «Кормянский районный ЦГЭ»Государственное учреждение «Кормянский районный центр гигиены и эпидемиологии» направляет материал статьи в газету «Солнце и женский организм» для информирования населения.Прошу провести публикацию данной информации.Приложение на 1 л. в 1 экз. Главный государственный санитарный врач  Кормянского района Й.М.Таль03-07 Шугаева 2307712.05.2017 «Материалы статьи в газету»«Солнце и женский организм»К солнечному свету каждый из нас привык с самого детства – сложно найти что-то естественней и привычней. Солнечные лучи помогают нам просыпаться по утрам, но кроме этого оказывает и очень сильное и глубокое воздействие на организм. Если научиться правильно использовать солнечный свет, то он поможет не только рано пробуждаться, но и улучшить здоровье и внешний вид.Влияние солнечного света на организм складывается из особенностей трёх основных излучений, которые дарит нам Солнце. Видимое излучение – это семь цветов радуги, оно способно проникать через кожу на глубину до одного сантиметра. В основном видимый спектр солнечного излучения воздействует на организм через сетчатку глаза и в дальнейшем нервную систему. На это влияние надо обращать внимание при оформлении домашнего и рабочего интерьера. Жёлтый, зелёный и оранжевые цвета оказывают благоприятное воздействие на настроение человека. Синий и фиолетовые – отрицательное. Красный и оранжевый цвета – возбуждают деятельность головного мозга, зелёный и жёлтый – успокаивают, а синий тормозит нервно-психическую деятельность. Ультрафиолетовое излучение среди компонентов солнечного света оказывает наибольшие воздействие на организм. Ультрафиолетовые лучи имеют наименьшую длину волны и поэтому обладают наибольшей энергией. Они проникают в ткани всего на один миллиметр, но при этом оказывают мощное воздействие (положительное или отрицательное - всё зависит от дозировки) как на поверхностные ткани, так и на внутренние органы. Под действием ультрафиолета происходит распад белковых молекул – фотолиз, при этом образуется огромное количество биологически активных веществ (гистамин, серотонин и так далее), которые вместе с кровью разносятся по всему организму, оказывая сложное воздействие на органы и системы человека. Ультрафиолетовые лучи воздействуют и на ДНК – носитель наследственности. При умеренном облучении благодаря этому достигается хороший оздоровительный эффект, так как уничтожаются многие болезнетворные микроорганизмы. Напротив, если излучения излишне много - могут возникнуть раковые мутации клеток кожи. Под действием ультрафиолетового излучения в коже образуется витамин D. Солнечные лучи обладают способностью нагревать наружные ткани человеческого организма – это происходит под действием инфракрасного излучения. Инфракрасные лучи проникают на 2–3 сантиметра в ткани и очень активно воздействуют на кровеносные сосуды, которые расширяются и усиливают кровообращение в коже и подкожно-жировой клетчатке. Благодаря этому активизируется окислительно-восстановительные процессы в этих тканях.Вот такие сложные процессы происходят в организме (прежде всего в коже), когда мы просто нежимся на пляже под лучами солнца.Надо помнить о том, что разные участки кожи очень по-разному реагируют на солнечный свет. Например, чувствительность кожи кистей и стоп в 4 раза ниже, чем кожи живота и поясничной области. К ультрафиолетовому излучению очень чувствительны дети до 5–7 лет.Умеренное загорание активизирует работу иммунной системы, улучшает жировой обмен в организме. Под влиянием ультрафиолетовых лучей увеличивается кожное дыхание, активней работает кора надпочечников, усиливается снабжение миокарда (сердечная мышца) кислородом, повышается его сократительная способность. Поэтому регулярное пребывание под солнечными лучами рекомендуется при:• болезнях внутренних органов (бронхиты, пневмония, астма, атеросклероз, язвенная болезнь);• заболеваниях опорно-двигательного аппарата (артриты, миозиты);• заболеваниях нервной системы (невралгия, дистония, травмы спинного мозга);• заболеваниях кожи (экземы, псориаз).Мы рассмотрели положительное воздействие солнечного излучения на организм, осталось научиться правильно использовать этот лечебный инструмент, подаренный нам природой.Чтобы получить максимальный оздоровительный эффект, надо соблюдать постепенность и регулярность при принятии солнечных ванн. Даже при очень дозированном и постепенном загорании могут возникнуть проблемы из-за того, что разные участки тела по-разному реагируют на солнечный свет. Область живота, плечевого пояса и поясницы могут быстро «обгорать» - а при этом кожа рук и ног ещё не успеет и прогреться.Один из выходов из этой ситуации – это использование [солнцезащитных кремов](http://www.resnichka.ru/2007/07/13/spf.html). Солнцезащитные крема могут обладать химическим или физическим фильтром от ультрафиолетового излучения. Физические фильтры выполняют функцию экрана, который отражает ультрафиолетовое излучение. Для этого в состав крема вводят окись цинка или титана. Химические фильтры поглощают ультрафиолетовые лучи – с этим хорошо справляются производные бензола, фенола, хинолиновые производные и другие. На тюбике с кремом должен быть указан защитный индекс этого препарата. Обычно это выглядит как SPF 15 или SPF 30. Цифру, которая находится в маркировке, надо умножить на 15, и мы получим количество минут, в течение которых крем будет эффективно защищать кожу от ультрафиолета. Рекомендуется наносить на 1 квадратный сантиметр кожи 2 миллиграмма крема (это приблизительно 4 столовых ложки на тело). К сожалению, после купания крем в основном смывается и необходимо вновь его нанести на тело. Очень хорошо, если первый раз солнцезащитный крем будет нанесён за 30 – 60 минут до выхода на пляж.Соблюдение вышеизложенных правил поможет подружиться с Солнцем и получить от него максимум удовольствия и здоровья. |

подготовила

помощник врача- гигиениста Л.В.Шугаева