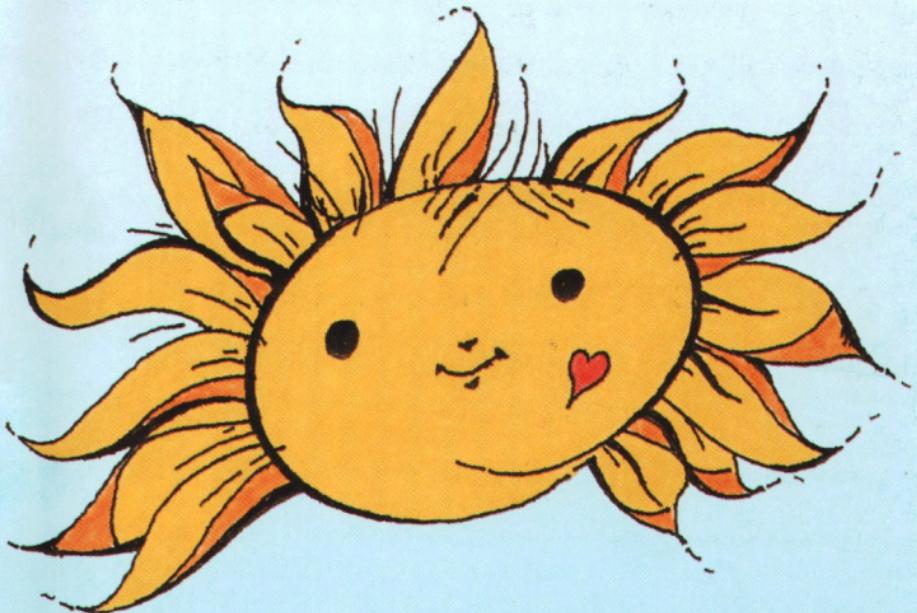


СЛЪНЦЕТО

Приятел или враг



Още от древността хората са познали огромното значение на Сънцето за живота върху Земята. Сънчевата светлина е необходима за живота на планетата, но същевременно може да бъде много вредна за човешкото здраве. Прекаленото излагане на слънце може да доведе до повишен риск от различно по степен изгаряне (от зачеряване на кожата до силно и болезнено покриване с мехури), различни видове рак или ускорено стареене на кожата, катаракта и други заболявания на окото. Безконтролното излагане на слънце може да промени ефективността на действие на някои медикаменти и да намали съпротивата към някои инфекциозни заболявания.

Жivotът на планетата е възможен не само благодарение на кислорода във въздуха, но и благодарение на енергията, идваща от слънцето под формата на сънчева светлина, която поддържа живота на Земята, чрез фотосинтезата.

Сънцето е много важен фактор за състоянието на климата.



СЛЪНЦЕТО ИЗЛЬЧВА:

❖ видима светлина, която ние виждаме с нашите очи;

❖ инфрачервено лъчение (топлина, която можем да усетим с тялото си);

❖ ултравиолетово лъчение (УВ), което не можем да видим или усетим.

Съществуват три вида ултравиолетово лъчение: **УВ–А, УВ–В и УВ–С**. Ултравиолетовото лъчение от Слънцето, достигащо до земната повърхност, се състои от спектъра на УВ – А и малка част УВ – В лъчение.

Всяко човешко същество има нужда от ултравиолетовото лъчение, което достига до нас. В резултат на УВ лъчението, нашият организъм произвежда витамин D, който е необходим за костите, мускулите и функцията на мозъка.



Митове и истини

МИТОВЕ

Слънчевият тен е здравословен

Слънчевият тен ни предпазва от Слънцето

Не може да изгорите в облачен ден

Не може да изгорите, докато сте във водата

УВ лъчение през зимата
не е опасно

Слънцезащитните продукти ме защитават,
така че мога да стоя на слънце
много по-дълго

Ако се правят редовни почивки по време
на слънчевите бани, не се изгаря

Ако не усещаме горещите лъчи
на слънцето, няма да изгорим

за УВ лъчението

ИСТИНИ

Тенът е вид самозащита на нашето тяло срещу по-нататъчно увреждане от УВ лъчение

Тъмен тен върху бяла кожа осигурява слаба защита, равна на слънцезащитен фактор 4

До около 80% от слънчевото УВ лъчение може да проникне през лека облачна покривка.

Лека мъгла (мараня) в атмосферата може дори да повиши облъчването с УВ лъчение

Водата осигурява само минимална защита от УВ лъчение, а отражението от повърхността ѝ може да повиши УВ-облъчването

УВ-лъчението е по-слабо през зимните месеци, но отражението от снега може да удвои крайното облъчване, особено на голяма надморска височина.

През пролетта, когато температурите са ниски, лъчите на слънцето са много силни.

Слънцезащитните кремове не трябва да се използват за удължаване на времето на излагане на слънце, а за да се увеличи защитата по време на облъчване със слънчево УВ лъчение.

Зашита, която те осигуряват, зависи до голяма степен от правилното им използване.

Облъчването с УВ лъчение се натрупва през деня.

Слънчевото изгаряне се причинява от УВ лъчение, което не може да бъде усетено.

Усещането за топлина е в резултат на инфрачервеното лъчение в слънчевия спектър, а не от УВ лъчение.

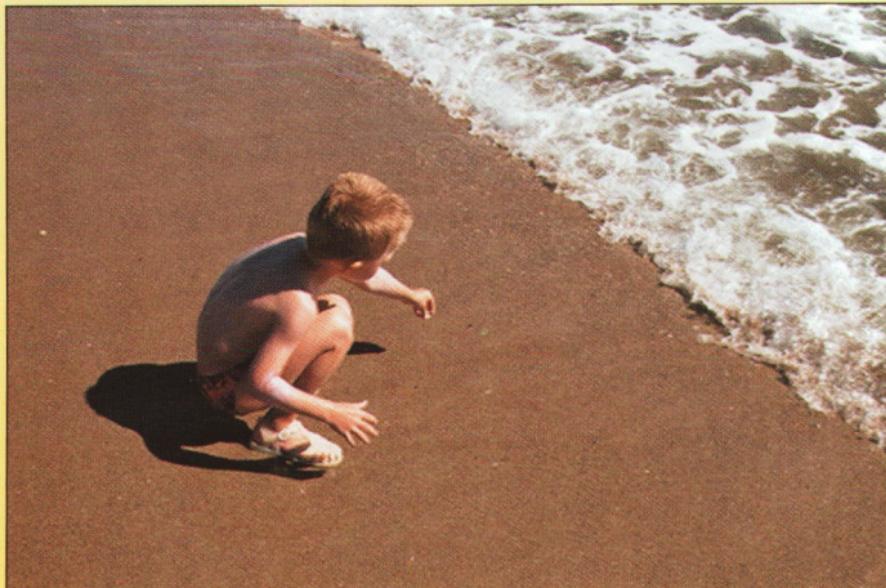
Световната здравна организация (СЗО) отделя децата като особено рискова група при облъчване с УВ лъчение като основните причини за това са:

❖ Детската кожа е по-тънка и по-чувствителна и дори кратко време прекарано на открито на обяд, може да доведе до сериозни изгаряния.

❖ Прекомерното излагане на слънце и изгаряния в детска възраст са предпоставка за по-широкото разпространение на кожен рак в по-късните години от живота.

❖ Не трябва да се забравя, че човешкият организъм „помни“ уврежданията от УВ лъчение в миналото и те са предпоставка за развитие на последващи негативни ефекти върху здравето.

❖ Слънчевото изгаряне удвоява риска от рак на кожата.



ЕТО И НЯКОИ ПРАВИЛА ЗА ЗАЩИТА НА ДЕЦАТА НИ ОТ СЛЪНЦЕТО:

 **Използвайте сянка!**

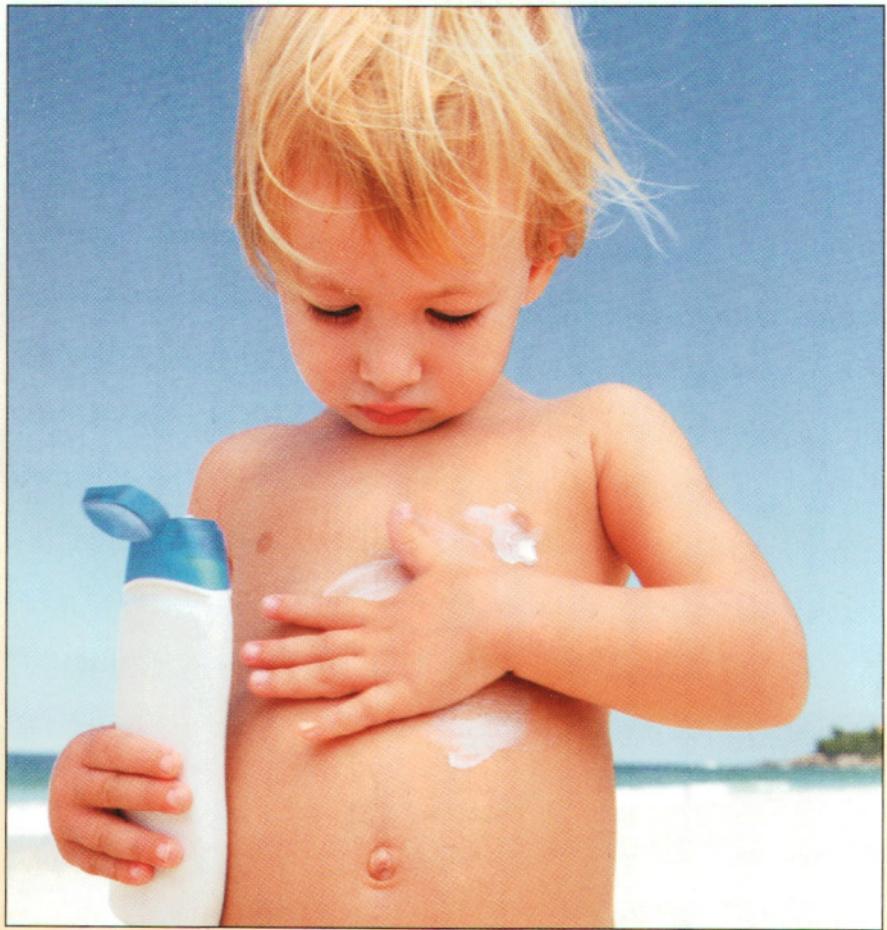
 Оставете бебетата на пълна сянка – използвайте дървета, чадъри, навеси или стойте на закрито.

 **Познавайте правилото на сянката!** Ако сянката е по-дълга от вашата височина, вие сте в безопасност при излагане на слънце. Когато вашата сянка е по-къса от вашата височина, може да получите изгаряне при излагане на слънце.

 **Покрийте децата!** Обличайте ги в памучни дрехи, които са широки, плътно изтъкани и леки. Тениските с по-голям размер са добри за покриване на по-голямата част от тяхната кожа.

 **Сложете на детето си шапка с широка периферия!**





 **Използвайте слънцезащитни кремове!** Винаги, когато детето излиза навън, използвайте слънцезащитен крем за защита от УВ – А и УВ – В лъчи със слънцезащитен фактор над 30. Втрявайте достатъчно количество крем по всички открити части на тялото, поне 30 минути преди излизане. Запомнете, че трябва да прилагате крема на всеки два часа и след всяка морска баня, даже, ако кремът е „водоустойчив“. Прилагайте крема и в случай, че времето е облачно.

 **Избягвайте излагането на слънце от 11.00 ч. преди обед до 15.00 ч.!**
Максималните температури за деня се достигат точно в тези часове и съществува рисък и от топлинен удар.

 **Не използвайте ултравиолетови лампи през зимата!**

 В случай на инцидентни слънчеви изгаряния винаги търсете личния лекар или се обърнете към специалист-дерматолог. Към специалист-дерматолог трябва да се обърнете (независимо от периода на годината) и ако забележите, че по тялото на детето започват да се появяват множество нови бенки (особено такива с асиметрична, неправилна форма и диаметър, по-голям от гума на молив).



Ултравиолетовият индекс UVI е създаден от СЗО по Програмата за околна среда на Обединените нации и Световната метеорологична организация, като част от усилията да се повиши съзнанието на обществеността за риска от излагане на слънце. Той е един вид мярка за интензивност на ултравиолетовите лъчи на земната повърхност, а също и показател за възможността им да предизвикват увреждания върху кожата на човека.

В много страни УВ индекс се представя в прогнозата за времето.



UVI МОЖЕ ДА СЕ ГРУПИРА В СЛЕДНИТЕ КАТЕГОРИИ:

 **Нисък:**

2 – не се изиска защита

 **Умерен:**

от 3 до 5 – необходима е защита

 **Висок:**

от 6 до 7 – необходима е защита

 **Много висок:**

**от 8 до 10 – специална
(допълнителна) защита**

 **Крайно висок:**

**11+ - специална)
допълнителна защита**

UVI МОЖЕ:

 **Да спаси живот**

 **Да запази доброто здраве**

 **Да помогне за запазване
на младежкия тен**



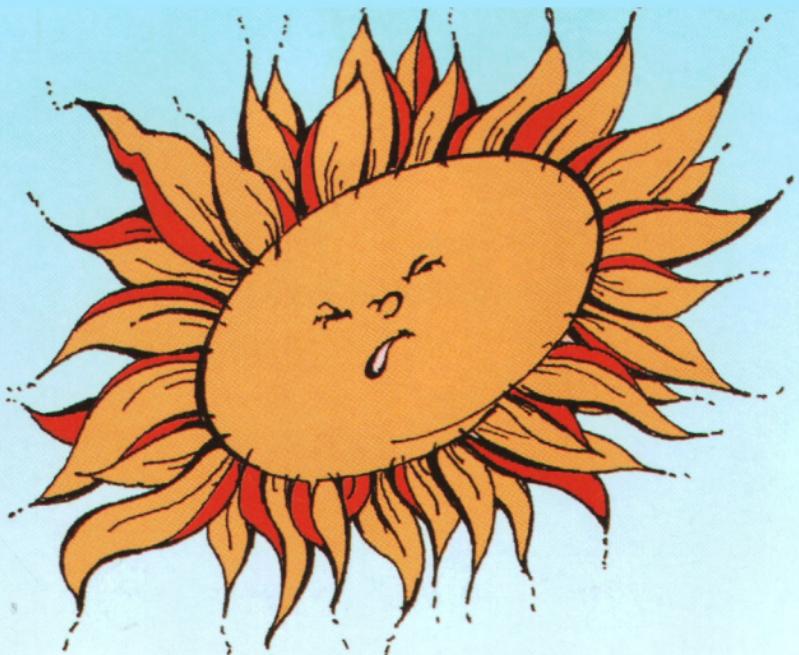
8

9

10

11+





**Слънчевото лъчение може
да доведе до редица заболявания,
но съществуват ефективни пътища за
предотвратяване на тези проблеми.**

**Нека да се наслаждаваме
на слънцето безопасно!**



**Най-простото и най-важното
послание е:**

**Избягвайте прекомерното
излагане на слънце!**

**Използвайте подходяща
фото защита на открито!**

Издава: РЗИ – Софийска област

