

Что нужно знать о солнечных лучах

- ☞ Самыми интенсивными и поэтому самыми опасными солнечные лучи бывают с 10 до 15 часов.
- ☞ Не менее 80% солнечного излучения проходит сквозь облака, поэтому защита от солнца нужна и в жаркие облачные дни, а не только в ясные.
- ☞ Вода и песок отражают солнечные лучи, увеличивая опасность повреждения кожи и необходимость ее защиты.
- ☞ Влажная кожа пропускает больше ультрафиолетовых лучей, чем сухая, в этом случае необходима дополнительная защита.
- ☞ Люди со светлой кожей, светлыми глазами и волосами наиболее подвержены ожогу.
- ☞ Нос, губы и кожа — эти части тела наиболее подвержены повреждениям, вызванным солнечными лучами.
- ☞ Передозировка солнечных лучей способствует возникновению рака кожи, так как понижается уровень бета-каротина; появлению пигментных пятен и преждевременному старению кожи.
- ☞ Чрезмерно длительное пребывание на солнце служит причиной развития катаракты. Солнечные лучи могут стать причиной появления герпеса, витилиго (белые или непигментированные пятна на коже), фоточувствительной экземы и фенилкетонурии (наследственная болезнь, связанная с белковым обменом в организме).
- ☞ Солнце — мощный природный фактор, необходимый для здоровья. У маленьких детей при недостатке ультрафиолетовых лучей развивается рахит, так как в коже не образуется провитамин Д, который необходим для нормального роста и развития костной системы.
- ☞ Воздействие солнца стимулирует деятельность иммунной системы, повышая защитные силы детского организма. Поэтому положительное значение солнечной радиации трудно переоценить. Вместе с тем длительное пребывание на солнце может привести к нежелательным последствиям.
- ☞ При длительном пребывании на солнце, особенно без головного убора, даже в Средней полосе России, а не только на юге, может произойти солнечный удар, при котором поражается нервная система. Это проявляется головной болью, вялостью, тошнотой, рвотой.
- ☞ При первых признаках солнечного удара ребенка необходимо увести в тень, раздеть, умыть холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель. В течение двух-трех дней ему следует находиться только в тени. Признаки солнечного удара могут появиться позднее, даже к вечеру. Ребенок становится раздражительным, капризным, появляется озноб, повышается температура тела. Он отказывается от еды. Иногда бывают рвота и понос. Уложите малыша в постель, часто и обильно поите, положите на голову салфетку, смоченную холодной водой. Вызовите врача.
- ☞ В жаркую погоду прогулке следует предпочесть пребывание в саду — в тени деревьев или под тентом, защищающим от прямых солнечных лучей. Белая легкая одежда (трусы, майка и панамка) защитит кожу ребенка от рассеянных и отраженных лучей солнца.



Тепловой удар

Тепловой удар обычно происходит неожиданно, поэтому, гуляя с детьми, следует обращать внимание на такие признаки, как горячая и сухая (реже — влажная) кожа, очень высокая температура тела, понос, возбуждение или вялость, спутанное сознание, судороги и потеря сознания. Если у вашего ребенка появились подобные симптомы, следует немедленно вызвать «скорую» и принимать меры первой помощи.

Предотвратить тепловой удар помогут следующие меры:

- при повышенной температуре тела ребенка следует охлаждать, а не согревать;
- в жаркую погоду одевайте ребенка легко и избегайте прямых солнечных лучей;
- всегда следите за тем, чтобы в жаркую погоду ребенок получал больше жидкости;
- в очень жаркую и влажную погоду ограничивайте игры на улице: дети должны гулять не более тридцати минут за один раз и предпочтительно в тени.

Признаки солнечного ожога

Через 2 часа после воздействия солнечных лучей кожа становится красной, горячей и воспаленной, а через 10—14 часов после облучения приобретает цвет вареного рака. Сильный ожог вызывает появление волдырей и сопровождается местной болью, а в самых тяжелых случаях — головной болью, тошнотой, ознобом и упадком сил. Краснота и неприятные симптомы уменьшаются через 2—3 суток.

Как обезопасить ребенка, находящегося на солнце

За 15—30 минут перед выходом на солнце намажьте кремом от загара все части тела ребенка, не закрытые одеждой.

Поначалу на солнце можно находиться не более 4—5 минут, а затем продолжительность пребывания под прямыми солнечными лучами следует постепенно увеличивать, доведя его до 20 минут.

На солнце все дети должны носить легкий головной убор с полями, который защищал бы глаза и лицо, и рубашки для защиты верхней части туловища. Одежда предпочтительна из легкой, но плотной ткани.

В жаркую погоду гуляйте с ребенком только ранним утром и вечером. Старайтесь по возможности оберегать детей от полуденного солнца.