**Солнечная радиация. Профилактика меланомы**

 Солнце - источник тепла и света, дарящий бодрость, силы и здоровье. Но не все задумываются о том, что такое солнечная радиация и какое она оказывает влияние на здоровье людей. Солнечная радиация- энергия солнца, поступающая на Землю в виде электромагнитных волн различной длины. Спектр этих волн состоит из инфракрасной, видимой и ультрафиолетовой частей. Результатом воздействия лучей инфракрасного диапазона является тепловой эффект, сопровождающийся расширением кровеносных сосудов, усилением кровотока и кожного дыхания. Мягкое тепло стимулирует образование и усвоение биологически активных веществ. Видимая часть-солнечный свет – активизирует работу зрительного анализатора, работу коры головного мозга, обменные процессы, улучшает эмоциональное состояние человека, синхронизирует суточные и сезонные ритмы у человека, нарушение которых приводит к бессоннице и депрессии. Ультрафиолетовая часть является жизненно важным фактором, недостаток которого приводит к ослаблению иммунитета, обострению хронических заболеваний и функциональным расстройствам нервной системы. Выработка витамина D в коже благотворно влияет на все системы организма.

 Однако везде нужна мера. Если в жаркую погоду не пользоваться защиты от солнца, то можно получить тепловой удар или ожоги кожи. Воздействие солнечных лучей неизбежно приводит к фотостарению кожи, так как ультрафиолетовые лучи разрушают белок коллаген, отвечающий за упругость и увлажнённость кожи. Чрезмерное увлечение солнечными лучами может спровоцировать фотоаллергию, меланому, головную боль, быструю утомляемость и даже бессонницу. В самых серьёзных случаях может развиться рак кожи (меланома).

 Хочется напомнить о простых правилах правильного загара и пребывания на солнце, чтобы минимизировать неблагоприятные последствия ультрафиолетового излучения:

 1. Пользуйтесь солнцезащитными очками. На голове должен быть головной убор, желательно с широкими полями.

 2. Известно, что ультрафиолетовые лучи проникают в воду на глубину до полуметра, так что отдавайте свое предпочтение водостойким кремам, но их необходимо наносить повторно после двух часов купания.
 3. Даже сидя в тени необходимо нанести солнцезащитный крем. Ведь ультрафиолетовые лучи действуют и в тени. Загорайте исключительно в утренние и вечерние часы.

 4. В ветреную погоду возможность получить солнечный ожог возрастает в разы.

 5. После пляжа примите душ и смойте солнцезащитные средства. Затем нанесите на кожу средства после загара с увлажняющими компонентами и витаминами В5 (восстанавливает клетки кожи) и витамин Е (препятствует преждевременному старению кожи).

 К сожалению, часто в нашей жизни польза и вред пересекаются. Всё зависит от дозы. Поэтому отдыхайте или проводите летнее время разумно.

Врач-лаборант (зав. отделом) Т.Э.Орехова

УЗ «Осиповичский райЦГЭ»