

«Защита детей от солнца летом»

Летний период является одним из тех сезонов, когда **родители** желают максимально оздоровить ребенка

Лето несет в себе не только радость отдыха, отпусков, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для **детей**. Связанно это с множеством факторов. Один из таких факторов - высокая активностью **солнца**.

Солнечные лучи могут быть как полезными, так и очень вредными для **детей**. С точки зрения пользы – под воздействием **солнечных** лучей в коже повышается синтез витамина Д. Однако попадание прямых лучей может приводить к болезненному ожогу кожи, повышать аллергическую составляющую организма и риск развития рака кожи в будущем.

Помимо этого, **солнце** несет не просто ультрафиолет, но и тепловую мощную энергию. Организм ребенка не способен регулировать так же хорошо теплообмен, как организм взрослого человека. Поэтому у **детей** тепловые удары - явление очень распространенное.

Поэтому так важно соблюдать все правила принятия **солнечных ванн**

Ориентировочно с 10:00 до 16:00 самая большая активность **солнца**, поэтому в это время старайтесь, чтобы ребенок не находился долго под воздействием его прямых лучей. Время нахождения под **солнцем** строго индивидуально для каждого ребенка, оно во многом зависит от возраста, здоровья и строения кожи. Но в любом случае, как и взрослый, ребенок должен постепенно привыкать к **солнцу**, и каждый день надо увеличивать время его нахождения под ним. Это позволит избежать **солнечных ожогов**.

В **солнечный** день всегда надевайте ребенку головной убор. Когда на небе облака, берите головной убор с собой.

От **солнечной радиации** защищает свободная одежда из натурального материала. Некоторые виды тканей, в частности синтетические, пропускают от 20 до 50% ультрафиолета. Например, нейлоновая трикотажная ткань белого цвета пропускает 25% попадающего на нее излучения, синего - 13%. А вот натуральные ткани пропускают не больше 1% излучения.

Носите с собой много воды и давайте ребенку много пить. Избегайте сладкой воды, она вызывает еще большую жажду

Если вы **защищаете** глаза ребенку **солнцезащитными очками**, то применяйте качественные модели со стеклом, дешевые подделки из пластика могут нанести большой вред.

Прием некоторых лекарственных препаратов накануне отдыха на пляже может спровоцировать **солнечный ожог**. Это сульфаниламидные препараты (*сульфадимезин, сульфадиметоксин*). Прием этих лекарств повышает чувствительность кожи к **солнцу** в несколько раз.

После купания в соленом море ребенка нужно вымыть в пресной воде, смыть соль и вытереть насухо. Мокрый ребенок не должен бегать по пляжу. Капельки воды и кристаллики соли действуют как маленькие линзочки, усиливающие действие **солнца**, а это может привести к сильнейшему ожогу.



Чтобы от солнца уберечь открытые участки тела, необходимо использовать кремы, имеющие ультрафиолетовые фильтры

При приобретении солнцезащитного средства обратите обязательно внимание, чтобы на нем имелась маркировка «защита UVA + UVB» (УФА + УФВ). Данная маркировка — показатель того, что конкретное средство обладает широким спектром действия и способно защитить вашего ребенка даже от коротких UVB-лучей, которые вызывают ожоги. UVA Лучи или лучи А-спектра, достигая глубоких слоев кожи – дермы, способны вызывать фототоксические и фотоаллергические реакции, потерю эластичности (*раннее появление морщин*). Лучи В-спектра (UVB) в основном, поглощаются эпидермисом, вызывают обострение герпеса, **солнечные ожоги**, а также развитие рака кожи - опасного последствия злоупотребления солнцем. Поэтому необходимо выбирать крем, который содержит факторы защиты как от А так и от В спектра.



Солнцезащитный крем имеет номер защиты, который указывается на упаковке. Чем выше число, тем лучше защита.

На американских препаратах степень активности фильтра обозначают буквами SPF (sun protecting factor, на французских IP (index protecteur, на немецких LF, и показывает, в какое число, раз увеличивается время безопасного нахождения на солнце после момента нанесения крема.

Наилучшую защиту обеспечивает **SP50**. Для детской кожи лучше использовать специальный детский солнцезащитный крем, который разработан на гипоаллергенной основе с необходимыми для детской кожи компонентами.

Помните, что даже во время пасмурной погоды от 30% до 50% ультрафиолетовых лучей могут связаться с кожей и иметь вредное воздействие.

Солнцезащитным средствам полезные свойства придают такие ингредиенты, как ромашка (её активные компоненты азулен и бисаболол, алоэ вера, витамин Е (нейтрализующий свободные радикалы – соединения активного кислорода, образующиеся под действием УФ излучения в коже и деструктивно действующие на биологическую ткань, масла облепихи и жожоба. Они обладают восстанавливающим, увлажняющим, антиоксидантным действием.

Когда вы собираете аптечку перед отъездом на море, не забудьте положить в нее пантенол. Это хорошее противоожоговое средство. Но ни в коем случае нельзя смазывать обгоревшую кожу спиртовыми растворами или маслом.

Если ребенок получил **солнечный ожог** необходимо обязательно **проконсультироваться с детским врачом**. При появлении гиперемии и болезненности кожи, волдырей или сыпи ребенка должен смотреть педиатр. Охладить обожженную кожу лучше прохладной водой (*около 25 C*) в течение 30 – 60 минут. Если знобит можно дать жаропонижающие препараты. И помните, что дети в отличие от взрослых более тяжело переносят данное состояние.

