



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Кому загар не в радость

**Загар** — это естественная реакция кожи на солнце, на его лучи. Когда кожный покров подвергается солнечному излучению, он вырабатывает меланин — пигмент, который защищает от повреждений и поглощает ультрафиолетовые лучи. Чем больше меланина вырабатывает кожа, тем темнее становится кожный оттенок. Чтобы ответить на вопрос: стоит ли загорать, необходимо взвесить плюсы и минусы загара, а так же оценить индивидуальные свойства кожи.

Не все типы кожи равнозначно реагируют на излучение солнца. Люди с темной кожей вырабатывают больше меланина, поэтому им необходимо проводить больше времени на солнце для получения определенного оттенка. У людей с белой кожей, наоборот, меланина вырабатывается меньше, поэтому они должны осторожнее относиться к солнечным лучам и защищать кожный покров.

Степень загара напрямую зависит от времени суток и места нахождения человека. В течение дня солнечные лучи меняют свою интенсивность, и наилучшее время для приобретения загара — утро и вечер, когда свет мягче и теплая погода не так сильно нагревает кожу.

Загар — источник витамина D, который необходим для здоровья костей и иммунной системы. Витамин D синтезируется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей, и его достаточное количество в организме помогает предотвратить такие заболевания, как остеопороз и рак.

Пребывание под солнечными лучами улучшает настроение и способствует продукции серотонина — гормона счастья. Процесс загорания может помочь справиться с депрессией и тревожностью, улучшить сон и зарядить энергией.

Загар может помочь уменьшить риск развития некоторых заболеваний кожи, таких как экзема и псориаз. Ультрафиолетовые лучи могут убить бактерии и нормализовать состояние кожи, что способствует быстрому заживлению различных ран и порезов.

Однако ультрафиолет действует не только на кожу, но и на внутренние органы. Злоупотребление им может негативно сказаться на ходе ряда заболеваний. При наличии некоторых заболеваний лучше избегать долгого пребывания на солнце.

Варикоз — солнечный свет истончает стенки мелких сосудов в нижних конечностях, делая их менее эластичными. Это способствует застою крови и появлению новых венозных узлов.

Гипертония — под действием лучей сосуды сужаются, а это провоцирует скачки давления.

Воспаление почек (гломерулонефрит) — ультрафиолет замедляет обмен веществ в наших «фильтрах» и усиливает воспалительные процессы.

Катаракта — солнечный свет ускоряет помутнение глазного хрусталика и проблемы со зрением.

Ревматизм — излучение солнца усиливает вызываемые недугом боли в суставах и сердце.

Онкология — ультрафиолет ускоряет рост злокачественных опухолей.

Если врач поставил вам какой-то из этих диагнозов, чтобы не ухудшать течение болезни, используйте солнцезащитные кремы с фактором защиты от 20 единиц. Носите одежду с длинным рукавом. И старайтесь не только не загорать, но и ходить в солнечные дни под зонтиком, или в длиннополой шляпе.

Загар может быть привлекательным, но не стоит забывать о его потенциальных опасностях. Важно принимать меры предосторожности, чтобы защитить себя от вредоносных лучей и избежать возможных проблем.

