**Польза и вред солнца для здоровья ребенка**

Вопрос о влиянии солнечных лучей на детский организм традиционно возникает в период «конец весны – начало лета». Не будем оставаться в стороне от жарких дискуссий и попробуем еще раз разобраться, в чем польза и вред солнца для человека.

Уровень солнечной радиации возрастает в последние несколько десятков лет из-за истончения озонового слоя. Это приводит к общим проблемам со здоровьем и даже к развитию тяжелых заболеваний. При этом распространено мнение, что солнечные ванны положительно влияют на иммунитет и повышают устойчивость ребенка к простудным заболеваниям. Так чем именно полезно солнце, и в чем заключается вред? Давайте разбираться.

**Польза солнца для детей и взрослых**

Положительное влияние солнечного света на человека научно доказано. Солнце содействуют выработке серотонина – «гормона счастья», отвечающего за поднятие настроения, снижения уровня стресса.
Антисептические свойства солнечных лучей – кожа под их воздействием становится чище, уменьшается (или вовсе исчезает) угревая сыпь и дерматозы различного происхождения.

**Нормализация сна**

Солнце регулирует выработку особого вещества - мелатонина, ответственного за поддержание биологического ритма человека.
Солнце запускает синтез витамина D - чрезвычайно полезного микроэлемента для здорового развития ребенка. Он участвует в минеральном обмене и «направляет» кальций в соединительную костную ткань. При недостаточности витамина D повышаются риски заболевания рахитом.
Витамин D повышает иммунитет: педиатры часто отмечают связь между низким уровнем витамина у детей и частыми болезнями в осенне-зимний период.

Однако для того, чтобы получить достаточное количество витамина D, не нужно слишком долго быть на солнце. Летом достаточно несколько минут в день провести на открытом воздухе. В менее солнечные сезоны – чуть дольше. Не обязательно загорать. Игра в мяч во дворе или прогулка по парку поднимут уровень витамина D не хуже.

**Вред солнца для человека**

Солнце вредно для здоровья ультрафиолетовым излучением - UVA- и UVB-лучами. Они по-разному воздействуют на кожу. Более вредные UVA-лучи (длинные) вызывают преждевременное старение и новообразования на коже, UVB (средние) – главная причина ожогов.

**Глаза**

Избыточное УФ-излучение вызывает поражение роговицы глаза (фотокератит), разрушающее действует на кожу век, глазную слизистую, радужку, хрусталик. Возможна потеря остроты зрения. Стоит помнить, что глазки ребенка уязвимее, чем у взрослого человека: детский хрусталик пропускает до 75 % вредных UVA лучей, когда как у взрослого человека не более 10 % лучей «проходит» через хрусталик.

**Перегрев**

Дети, заигравшись на пляже или гоняя мяч во дворе, не сразу замечают плохое самочувствие, вызванное перегревом. Это сбой в жизнедеятельности организма из-за нарушения водного и солевого обмена. Недомогание сопровождается повышенной температурой, потоотделением, головной болью, головокружением, слабостью, тошнотой.

Крайняя степень перегрева - тепловой удар с предельно высокой температурой тела (до 41◦C), потерей сознания, сбивчивой речью. В нашей статье про тепловой удар у ребенка мы подробно рассказываем о причинах возникновения такого состояния, о симптомах, и о том, как оказать первую помощь при тепловом ударе.

**Солнечный ожог**

Ребенок из-за несформированного светозащитного слоя кожи особенно чувствителен к солнечным лучам и может получить ожог — воспалительную реакцию кожи на тепловую энергию. Ожог сопровождается покраснениями участков кожи, жжением, а при сильном поражении выступают волдыри.

**Тепловая сыпь (потница)**

При сильном нагреве тела забивание пор на коже и задержка потоотделения провоцируют появление высыпания (прыщики, волдыри). Сыпь обычно появляется на шее, сгибах локтей, грудной клетке, в области между лопаток, паха. Потнице больше подвержены младенцы и дети, потому что поры на их коже не такие расширенные, как у взрослых. Снять симптомы и вернуть коже здоровое состояние помогают специальные присыпки. Например, присыпка-крем подсушит кожу, избавит от зуда и покраснений.

**Меланома**

Солнце вмешивается в функционирование клеток кожи. Особенно тяжкий урон УФ-лучи наносят детской тонкой коже, в ней много активно делящихся стволовых клеток. Они и являются основной мишенью для повреждения ультрафиолетовыми лучами. Солнечные ожоги в детском возрасте существенно (по некоторым данным почти в два раза) увеличивают риск развития меланомы на протяжении жизни.

**Какие меры предосторожности нужно принимать во время загара**

Получается, чтобы получить от солнца максимум пользы, необходимо хорошенько защититься. Запоминаем этот парадокс, а также универсальные для взрослых и детей рекомендации:

**Безопасное время для солнечных ванн**

Откажитесь от прогулок в часы максимальной солнечной активности. Деткам постарше и предусмотрительным взрослым следует избегать солнца с 11 до 16 часов. В это время лучше спрятаться в тени или просто побыть дома. А малыши до шести месяцев (и иногда и до года) под прямыми солнечными лучами находиться вообще не должны.

**Правильная одежда и аксессуары для защиты от солнца**

Главный летний аксессуар - головной убор. Это может быть шляпа с широкими полями или специальные бейсболки, которые закрывают не только личико, но и уши с шейкой и плечами.

Еще один модный аксессуар – солнечные очки. Выбирайте модели со стеклами, отражающими УФ-лучи (ищите на очках соответствующую отметку). А выбор цвета, формы и дизайна можно доверить ребенку.
Из одежды отлично подойдут просторные футболки, рубашки и брючки из натуральных тканей светлых оттенков. Лето – самое время одеть малыша в белый и бежевый.

В последнее время набирает популярность солнцезащитная одежда. Она обеспечивает дополнительную защиту от ультрафиолета благодаря специальной пропитке и особому плетению нитей. Одежда из таких тканей отмечена маркировкой UPF - буквенное обозначение на этикетке и коэффициент UPF от 30 и выше. Солнцезащитные футболки и комбинезоны – отличное решение для игр в воде, они хорошо защищают спину, плечи и грудь.

Обувь редко воспринимают как защиту от солнца, и это неправильно. Верхней поверхности стопы солнце угрожает не меньше, чем носику. Поэтому лучше выбирать сандалии, которые прикроют этот чувствительный участок.

**Специальная защита для кожи: как выбрать правильное средство**

Солнцезащитные средства – настоящий летний must have, и без них не обойтись.

Ни в коем случае не используйте взрослую солнцезащитную косметику для детей, выбирайте только детскую. Обращайте внимание на возрастные ограничения. Хорошее современное косметическое средство должно содержать фильтры, блокирующие UVA- и UVB-лучи. Обращайте внимание на следующие показатели, и не путайте их, пожалуйста:

- SPF –основная характеристика защитной способности косметического средства. Но только от UVB- лучей! Чем выше SPF, тем сильнее защита от UVB.

- PPD – показатель защиты от UVA –лучей. Максимальное значение этого показателя 42. Минимальное значение для серьезной защиты - 8. Иногда еще используют японскую систему и шкалу PA со знаками «+» после букв (PA +++, не меньше трех «+»).

Фактор защиты SPF средства подбирайте в соответствии с фототипом ребенка. Чем светлее кожа и глазки, тем серьезнее защита потребуется. Понижать степень защиты можно через несколько дней пребывания на солнце, когда кожа адаптируется. Голубоглазым блондинам нужен высокий фактор защиты, от SPF 50+. Для них подойдет крем с фактором защиты SPF 50+.

Темноглазым брюнетам сначала нужен SPF 30, а после недели на море или даче подойдет и «двадцатка». Обратите внимание на кремы «Мое солнышко» SPF 30 и 20, на спрей SPF 30. В средства этой солнцезащитной серии входят безопасные солнцезащитные фильтры, натуральные растительные компоненты и витамин Е, которые бережно защищают нежную детскую кожу от вредных UVA- и UVB-лучей. Для легкости и удобства нанесения подойдет солнцезащитный спрей SPF 30, который быстро впитывается и содержит дополнительный увлажняющий и защищающий компонент - D-пантенол.

Выбирайте водостойкие средства, которые не смоются водой и переживут несколько купаний. Не забывайте обновлять средство каждые два часа, а если малыш потеет или подолгу купается – еще чаще. Наносите крем обильно, это тот самый случай, когда количество имеет значение.

Кремы - это хорошо, но не забывайте и про солнцезащитный бальзам для губ. Его можно наносить на чувствительную Т-зону (лобик и носик), а также на верхнюю часть щечек для дополнительной защиты.

Если ребенок находился на солнце слишком долго или вы заметили первые признаки солнечного ожога (покраснение кожи, болезненность поврежденных участков) воспользуйтесь гелем и молочком после солнца, в состав которых входят экстракт алое вера, пантенол и аллантоин. Они способствуют мгновенному охлаждению кожи и снятию неприятных ощущений. Молочко с добавлением растительных экстрактов и комплекса витаминов смягчает и увлажняет пораженные участки.

Все средства «солнечной» серии для детей созданы специально для заботы о нежной детской коже и рекомендованы педиатрами к использованию с трех месяцев или одного года. Ошибочные представления о свойствах ультрафиолетовых лучей.

Ну и под конец развеем пять распространенных представлений о воздействии солнца на организм человека, которые далеки от истины.

Все солнечные лучи одинаковы. Основное негативное влияние солнца на организм человека исходит от ультрафиолета или UV-лучей, а именно – от UVA- и UVB-лучей. Они вызывают проблемы с кожей различного характера. UVA провоцируют меланому кожи, увеличение и изменение родинок и преждевременное старение, UVB – вызывают ожоги кожи. От них и нужна защита.

**Какая польза от солнца, если солнцезащитная косметика блокирует выработку витамина D**

Солнцезащитная косметика предотвращает вредное воздействие UVA и UVB-лучей, а на синтез витамина D не влияет. Под солнцезащитными средствами витамин D вырабатывается без всякого риска для кожи.

Даже небольшое количество солнцезащитного крема помогает эффективно защитить кожу. Для эффективной защиты кожа ребенка должна быть покрыта таким слоем крема, чтобы не оставалось пробелов и плохо обработанных участков. Наносите достаточное количество крема. Если вы используете спрей, нанесите его несколько раз, чтобы создать плотное покрытие на коже.

Чем больше фактор защиты крема, тем реже его нужно обновлять.
Вне зависимости от уровня SPF-крема, его необходимо обновлять раз в два часа, а если ребенок сильно потеет или подолгу купается – еще чаще.

Органические (минеральные) солнцезащитные фильтры небезопасны для детей. Органические фильтры поглощают солнечные лучи за счет своего химического состава. Некоторая часть компонентов может впитываться в кожу, однако, нет никакой подтвержденной информации о побочных эффектах.