

«Защита детей от солнца летом»

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 по 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 если нет пантенол, можно использовать любые кисломолочные продукты: простоквашу, кефир или сметану. 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 осмотреть 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.