

## КАК ПОЛУЧИТЬ ОТ СОЛНЦА ПОЛЬЗУ, А НЕ ВРЕД?

Конечно, никто из нас не захочет абсолютно отказываться от летнего загара! А для того, чтобы извлекать от летнего отдыха пользу для души и тела, необходимо соблюдать правила предосторожности:

- Обязательно используйте крем для загара – он покрывает кожу защитной пленкой от ультрафиолетовых лучей и предотвращает солнечный ожог.
- Загорайте только в «полезные» для загара часы – утром рекомендуется загорать с 9-00 до 11-00, вечером с 16-00 до 19-00. В дневные часы загорать не рекомендуется, так как солнечные лучи в это время наиболее интенсивны и приносят больше вреда, чем пользы.
- Не рекомендуется загорать больше 3-х раз в неделю и более 3-х часов в день.
- Во избежание солнечного удара не забывайте одевать головной убор (кепка, панамка, платок).
- После загара обязательно смажьте кожу увлажняющим кремом –

это предотвратит пересушивание и сохранит ее эластичность.

- Перед пляжным отдыхом подготовьте свою кожу к загару. Для этого позагорайте некоторое время в местных условиях или посетите солярий.
- При искусственном загаре в солярии помните, что его можно посещать не чаще 1-го раза в две недели, а время процедуры не должно превышать 5-ти минут!
- Не используйте крем, предназначенный для загара на солнце, в солярии!

**Более подробную информацию  
о профилактике заболеваний Вы  
можете найти на сайте:**

[www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)



Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

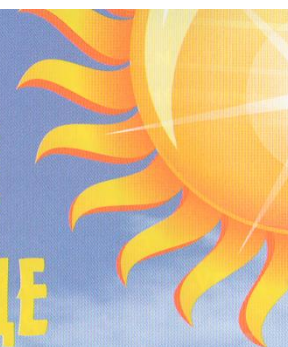


# ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ

# ТОЖЕ

# БЫВАЕТ

# КОВАРНЫМ



Кто из нас не радуется жарким летним денькам, когда вокруг расцветает природа и можно насладиться ласковым солнцем.

Летом, при любом удачном моменте, мы стараемся выбраться на природу, чтобы отдохнуть от городской суеты и позагорать, а затем с гордым видом хвастаться знакомым ровным шоколадным оттенком загара...

## БЕЗУСЛОВНО, СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА:

- ★ они обогащают кожу витамином D, необходимым для полноценного развития зубов, костей и других органов
- ★ под воздействием ультрафиолетовых лучей активизируется обмен веществ, улучшается работа желез внутренней секреции и кровеносной системы
- ★ увеличивается количество гемоглобина
- ★ ультрафиолетовые лучи воздействуют на мозговые центры, управляющие половой и эндокринной системами
- ★ пребывание человека на солнце способствует выбросу в кровь особых веществ — эндорфинов, которые поднимают уровень настроения и в целом положительно влияют на эмоциональное состояние.

Но каждый должен помнить, что при частом и незащищенном пребывании на солнце, оно может нанести непоправимый вред вашему здоровью!

## НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЧАСТОГО ЗАГАРА:

- 🌀 **Раннее старение кожи, появление пигментных пятен и солнечных ожоги** – происходит из-за частого пересушивания эпидермиса кожного покрова солнечными лучами.
- 🌀 **Ослабление иммунной системы** – большие дозы ультрафиолета ослабляют иммунитет и будят некоторые «дремлющие» в организме вирусы (особенно вирус герпеса и вирус папилломы человека).
- 🌀 **Опасность возникновения онкологических заболеваний** - солнечные лучи не фильтруются и попадают на наше тело вместе с опасным ультрафиолетовым излучением, что может привести к возникновению онкологических заболеваний - раку кожи и груди, а также к

генным изменениям. В группу риска входят люди с большим количеством родинок на теле, люди с очень светлой кожей и женщины, предпочитающие загорать топless.

- 🌀 **Повышение артериального давления, учащение пульса, аритмия, головная боль и слабость, не проходящую и после отдыха в тени.**
- 🌀 **Обострение хронических заболеваний.**
- 🌀 **Повреждение роговицы, хрусталика и сетчатки глаза.** Кроме того, довольно часто солнце вызывает аллергический конъюнктивит.

