«Загар для детей»

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Загар - это внешний признак усиленного выделения пигмента, именуемого меланином. Меланин поглощает большую часть излучения, не допуская повреждения клеток кожи, расположенных глубже. Некоторое количество времени организм способен преодолевать последствия таких повреждений, но не всегда. Чрезмерная доза солнца выводит из строя этот защитный механизм.

Солнечным излучением  называется  сочетание ультрафиолетовой радиации, видимого света и инфракрасного излучения. Благодаря последнему мы греемся на солнышке, а не мерзнем. Иными словами, инфракрасное излучение - это солнечное тепло. Оно так же опасно, как пар из чайника. И в том и в другом случае можно получить термический ожог.

Ультрафиолетовые лучи участвуют в синтезе витамина D, отвечающего за крепость костей и зубов и защищающего организм от рака. Облучение ультрафиолетом - признанное средство лечения многих кожных заболеваний. Лучи ультрафиолета оказывают благотворное влияние на больных, страдающих псориазом, угрями, экземой, себореей и атопическим дерматитом.

Солнечное воздействие обладает положительным психологическим эффектом. Под воздействием света организм вырабатывает эндорфин - химическое вещество, которое сигнализирует мозгу, что в организме все в порядке. Под действием УФ - лучей значительно увеличивается содержание антител в крови, что повышает сопротивляемость нашего организма к инфекционным и вирусным заболеваниям.

А недостаток ультрафиолетового излучения (синдром "светового голодания") ухудшает самочувствие, работоспособность, вызывает детский рахит, резко снижает активность защитных систем организма. Однако, хорошо известен и ряд других эффектов, возникающих при воздействии УФ-излучения на организм человека, которые могут приводить к ряду серьезных повреждений кожи. Таким образом, можно сделать вывод, что УФ свет для организма является лекарством, и, как всякое лекарство, имеет определенное соотношение польза/вред. Избыток ультрафиолета, безусловно, опасен.

Детская кожа особенно нежна и тонка и процессы выработки меланина в ней несовершенны, поэтому прямые солнечные лучи для нее опасны! И в самое пекло ни в коем случае нельзя находиться там, где нет тени. И чем меньше по возрасту ребенок, тем меньше нужно находиться ему на солнце. Помните, что малышам до 3-3,5 года нельзя находиться под прямыми солнечными лучами без легкой маячки, панамки или косынки.

Оставшиеся открытыми участки тела - личико (нос, лоб, подбородок), локтевые сгибы, ноги - лучше всего обрабатывать специальными солнцезащитными средствами, уберегающими от солнечного излучения. К тому же маленькие дети очень быстро перегреваются на солнце.

Еще посмотрите: если кожа у ребенка покрыта большим количеством родинок, также стоит значительно ограничить пребывание малыша на солнце. Не все родинки перерождаются в опухоли, но когда их много, стоит проявить осторожность.

Еще есть дети, имеющие на лице, плечах, руках пигментные пятна, называемые врачами "солнечное лентиго". Они похожи на крупные веснушки, только темнее. Это результат предыдущих солнечных ожогов. В этих местах структура кожи уже изменена, подставлять ее солнечным лучам вновь особенно опасно.

Правила детского загара.

Располагайтесь под рассеянным светом в тени тента, деревьев. В этом случае ожоги исключены, а меланин все равно будет вырабатываться, окрашивая кожу в приятный золотистый цвет.

Находиться на солнце можно только утром и вечером, когда лучи падают не отвесно, то есть оставайтесь в прохладном помещении или в тени с 11 до 17 часов.

Обязательно наносите на кожу ребенка специальные средства, защищающие от воздействия ультрафиолетовых лучей.

Запомните: 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.

Обязательно надевайте на головы малышей косынки или панамки, чтобы не было теплового удара. А еще лучше широкополую шляпу, которая прикроет и нежную кожу шеи ребенка. Если малыш капризничает и снимает головной убор, попробуйте надеть панамку с тесемками.  Если ваш ребенок очень чувствителен к солнцу, можно погулять с ним на пляже, надев на него  свободную одежду из натурального материала. Легкая маячка и трусики  необходимы малышу. В случае купания, приготовьте сухую смену.

Нельзя забывать про защиту глаз от лучей яркого солнца. Существуют темные очки и для малышей. Сделанные в виде забавных зверушек, такие очки воспринимаются ребенком как игрушка, и скорее всего ваш малыш не откажется поносить их на пляже. Если же ребенок капризничает и наотрез отказывается от очков, просто наденьте на него панамку с широкими полями.

Детям (и взрослым также) рекомендуется употреблять в пищу больше продуктов, содержащих бета-каротин: моркови, сладкого картофеля, тыквы, абрикосов и шпината, если конечно нет на перечисленные продукты аллергии. Бета-каротин укрепляет организм и защищает его от вредного воздействия ультрафиолета на клетки кожи.

Поскольку пребывание на солнце обезвоживает организм, постоянно предлагайте малышу воду, сок, морсы. Запаситесь напитками заранее, чтобы малыш постоянно чувствовал себя комфортно.

Имейте в виду, что изменение климата детский организм воспринимает как сильнейший стресс. Поэтому первые десять дней отпуска у вашего ребенка уйдут на адаптацию. Оздоравливающий эффект от купания, свежего воздуха, фруктов и солнца начнется со второй недели.

Загорайте правильно и будьте здоровы!

