



**УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ ПОЛИКЛИНИКИ И СТАЦИОНАРА  
БОЛЬНИЦЫ ИНЦ СО РАН,  
жители города Иркутска и Иркутской области!**

Пришло долгожданное лето, а с ним работа на дачном участке, отдых на море или просто возможность погреться на ярком солнце.



Солнце очень важно для жизни человека. Благодаря небольшому количеству солнечного света в организме вырабатывается витамин D, необходимый для усвоения кальция, который обеспечивает прочность костей и предотвращает развитие остеопороза. Ультрафиолетовые лучи способствуют лечению экземы, псориаза, эндокринной системы. Солнце необходимо новорожденным, чтобы избежать рахита.

**Умеренное воздействие солнечного ультрафиолета полезно, злоупотребление же чревато возникновением многочисленных нарушений в организме.**

**Последствия ультрафиолетового (УФ) излучения для здоровья:**

1. *Кожа*: солнечные ожоги, загар и старение кожи.



Ультрафиолет, излучаемый солнцем, способен причинить коже непоправимый вред – он приводит к ожогам, преждевременному старению, повышает риск развития рака кожи и меланомы. Предрасположенность к повреждению кожного покрова зависит от типа кожи: люди с более светлым типом кожи легче получают солнечные ожоги или эритему, чем люди с более темной кожей.

В 2014 году в Иркутской области зарегистрировано 1297 случаев рака и меланомы кожи, в том числе у женщин – 827 случаев и у мужчин – 470, (в 2009г. - 1152 случая). В Иркутской области заболеваемость раком кожи является одной из лидирующих в структуре онкозаболеваемости, занимая 1 место после рака трахеи, бронхов, лёгких. Показатель заболеваемости раком кожи на 100 тыс. населения составил в 2014 году 53,6.

В настоящее время в Иркутской области заболеваемость раком кожи среди других онкологических заболеваний занимает у мужчин третье место (после рака легких, трахеи, бронхов и предстательной железы), а у женщин – второе (после рака молочной железы).

2. *Глаза*: катаракта, фотокератит и фотоконъюктивит.

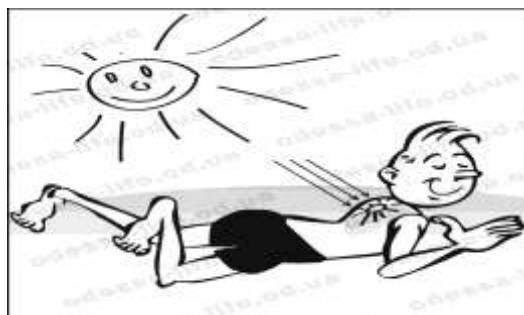
3. *Воздействие УФ-излучения на иммунную систему*: под воздействием солнца не только может начать развиваться рак кожи, но могут ослабнуть и защитные свойства организма, которые обычно тормозят быстрое развитие опухолей кожи. Под влиянием солнца может возрасти риск заболевания вирусными инфекциями (в т.ч. УФО вызывает активизацию вируса герпеса), бактериальными, паразитарными и грибковыми инфекциями, что было доказано в ряде экспериментов с животными.

Солнечная радиация и УФ радиация (полный спектр) включены в Перечень факторов, канцерогенных для человека. Эксперты Международного агентства по изучению рака (МАИР) также относят солнечную радиацию к числу безусловно канцерогенных для человека факторов.

Все сказанное не означает, что нужно вообще отказаться от поездок на юг, от купания в море, пребывания на пляже, просто от солнечных ванн. Подобные запреты не нужны. Нужно другое: разумное, уважительное отношение к солнцу.

При некоторых заболеваниях **находиться на солнце опасно**:

- [туберкулез](#);
- [артериальная гипертония](#);
- [сердечная недостаточность](#);
- [сахарный диабет](#);
- [эмфизема легких](#);
- [заболевания щитовидной железы](#).



Широко распространено ошибочное мнение о том, что только людям со светлым типом кожи следует беспокоиться по поводу чрезмерного воздействия солнца. Да, в темной коже больше защитного пигмента меланина, и заболеваемость раком кожи



среди темнокожего населения ниже. Однако заболевания раком кожи случаются и у этой группы населения, но, к сожалению, они нередко выявляются на более поздней и гораздо более опасной стадии.

Следует отметить, что *риск пагубных эффектов для глаз и иммунной системы, обусловленных УФ-излучением, не зависит от типа кожи.*

Особо нужно подчеркнуть, что дети, у которых кожа особенно уязвима, подвергаются гораздо большей опасности, чем взрослые: солнечные ожоги в детские годы могут резко повысить риск заболевания меланомой и другими видами рака кожи в более зрелом возрасте.



### Меры для защиты от воздействия УФ излучения:

1. **Защищайте детей** грудного и раннего возраста от прямых солнечных лучей. Во время пребывания на свежем воздухе **дети должны находиться в тени.**



2. Ограничивайте время пребывания на полуденном солнце. Стремитесь быть в тени.



3. Загорайте **в безопасное время** суток: загар, приобретенный в утренние (до **10.00**) и послеобеденные часы (**после 17.00**), гораздо «прочнее» и безопаснее.



4. Необходимо **дозированное применение солнечных ванн**, начиная с 10-15 минут в утреннее или послеобеденное время, постепенно увеличивая их продолжительность.

5. **25-30 минут в день достаточно**, чтобы приобрести хороший загар, избегнув нежелательных последствий.

6. **Используйте с целью защиты от солнца легкие хлопчатобумажные ткани, головные уборы. Особенно защищайте от солнечных лучей пигментные пятна на коже.** В жаркий день одевайте светлую хлопчатобумажную одежду, закрывающую участки тела с пигментными пятнами, родинками.



7. **Применяйте солнцезащитный крем с индексом защиты SPF-30** (SPF -sun protection factor: фактор защиты от солнца) и более, что способствует защите кожи, предупреждает возможность ее ожога (но это не отменяет правило по дозированному применению солнечных ванн!).



8. **Используйте солнцезащитные очки.** Важно, чтобы солнцезащитные очки были из стекла, а не из пластика, на них должна быть маркировка, подтверждающая, что они задерживают УФ-излучение (UV Protection).

Наслаждаясь солнцем, теплом, необходимо помнить не только о полезном, действии солнечных лучей, но и о тех последствиях, которые могут возникнуть в случае злоупотребления ими.

Остерегайтесь теплового удара и солнечных ожогов при загорании на берегу, потому что прохлада от воды и отражение солнечных лучей создают обманчивое представление об условиях окружающей среды.



**Помните, болезнь легче предотвратить, чем лечить!**

**МЫ СТОИМ НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ



### Ожоги

*Существует несколько видов ожогов: термические, электротермические, солнечные и химические ожоги.*

#### Солнечный ожог



##### ● ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

промыть пораженный участок струей холодной воды, тем самым не дав распространиться обжигающей боли глубже под кожу. Место ожога обработайте специальным противоожоговым средством (продаются в аптеках) и наложите повязку. Если спрея или мази не найдется, то подойдет холодная сметана или кефир. Много пейте, чтобы восполнить потерю жидкости, которая всегда сопровождает ожоги. При сильном ожоге с повышением температуры вызывайте «Скорую помощь» и не занимайтесь самолечением!

**Профилактика солнечных ожогов: не гулять под палящим солнцем, особенно с 12 до 16 часов, в период самой сильной его активности.**