



## **Я на солнышке лежу. Можно ли малышам загорать**

Статья из газеты: [АиФ Здоровье № 28 11/07/2017](#)

Дети не любят лежать на пляже: на одном месте им скучно. И это отлично! Ведь солнце, если им злоупотреблять, может принести немало бед.

### **И друг, и враг**

Несмотря на то, что ультрафиолет обладает полезными свойствами (улучшает сон и настроение, повышает иммунитет, помогает выведению тяжёлых металлов, заживляет ранки, а главное, обеспечивает синтез важного для костей и зубов витамина D), все эти достоинства гарантирует только умеренное загорание (лучше всего под тентом). А вот если валяться под солнцем чрезмерно, да ещё и в опасное время (с 11 до 16), можно заработать кучу проблем, среди которых солнечные ожоги, крапивница и обострение угревой болезни будут самым малым злом.

Неумеренное увлечение солнцем грозит и детям, и взрослым повышенным риском развития рака кожи, опухолей молочных желёз. Да и вообще для профилактики любых онкологических заболеваний важно сохранять настороженное отношение к ультрафиолетовым ваннам.

Кроме того, если слишком увлекаться загаром (и при этом не надевать солнцезащитных очков и головного убора), можно заработать ухудшение зрения и солнечный удар.

И наконец, избыток ультрафиолета снижает местный и общий иммунитет – что приводит к обострению или даже возникновению многих хронических болезней.

### **Кому не светит**

Пребывание на открытом солнце особенно опасно:

- белокожим детям со светлыми или рыжими волосами (представителям кельтского фототипа). У таких ребят клетки-меланоциты, защищающие от ультрафиолета, плохо работают, и поэтому добиться тёмного загара они не могут, а вот обгореть – запросто;
- детям младше 4–5 лет и девочкам в период пубертата. Ведь именно загорание как провоцирующий фактор нередко приводит к дебюту многих заболеваний. Например, может вызвать ревматические патологии;
- детям с множеством родинок на коже. Особенно тем, у кого эти родинки крупные, неправильной формы и нетипичного цвета;
- всем, кто недавно перенёс простудное или инфекционное заболевание, а также детям с ослабленным иммунитетом. Ведь загар под открытым солнцем не укрепляет, а истощает иммунную систему;
- страдающим сердечно-сосудистыми и другими хроническими болезнями (сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы), а также

аутоиммунными заболеваниями (например, ювенильным ревматоидным артритом, системной красной волчанкой). Им в жару лучше находиться в помещении или хотя бы в тени;

- детям с повышенной температурой тела и болеющим любыми острыми заболеваниями;
- с заболеваниями печени, нарушение её работы повышает чувствительность к солнечному свету (таким детям не стоит загорать больше часа);
- принимающим лекарства. Многие препараты усиливают чувствительность кожи к ультрафиолету и увеличивают риск ожогов;
- тем, кто уже обгорел на солнце. Облупившуюся после ожога кожу в течение двух недель нельзя даже ненадолго подставлять под солнечные лучи, так как она слишком чувствительна.

### **Тем, кто любит погорячее**

В общем, лежать на пляже можно только тем, кто совершенно здоров. И то:

- постепенно. Начинать наслаждаться фонтанами ультрафиолета надо минут с 10–15. Затем с каждым днём можно понемногу увеличивать время, проведённое на солнце;
- до 11 утра и после 16 вечера: в эти часы солнечная активность умеренная, а значит, риск ожогов минимален;
- под прикрытием солнцезащитных кремов с фактором защиты не менее 20–30 (кремы нужно наносить заново каждый час или каждый раз после купания);
- в головном уборе и в тёмных очках. Воздействие ультрафиолета для глаз опасно не меньше, чем для кожи. UVF-лучи плохо влияют на роговицу, хрусталик и сетчатку, повышая риск катаракты, дистрофии сетчатки, фотокератита (воспаление из-за ожога сетчатки), повреждения век, синдрома сухого глаза. Чрезмерное воздействие ультрафиолета в несколько раз повышает и риск развития в будущем птеригиума – нарастания непрозрачной ткани конъюнктивы к центру роговицы, вызывающего медленную потерю зрения;
- периодически попивая чистую воду. В жару дети теряют значительно больше влаги, чем взрослые, её запас надо постоянно восполнять.

### **Кстати**



Чтобы получить ожог, солнечный или тепловой удар, необязательно неподвижно лежать на пляже. Спортивные игры на солнце или весёлая возня в воде не предохраняют от опасных последствий. Более того, солнце, отражённое от песка или воды, жалит всего сильнее!