

Небезпечні промені

Через забруднення атмосфери фреонами у ній зменшується шар озону, функція якого полягає у послабленні інтенсивності ультрафіолетового опромінювання.

Надлишок ультрафіолетового опромінювання (при не правильному загоранні людини на сонці), може призвести до розвитку серйозних наслідків: злякисні новоутворення шкіри, потемніння кристалика, пригнічення імунної системи.

Необхідно знати, що є 4-и типи шкіри щодо чутливості до ультрафіолетового опромінювання:

1-а – особливо чутлива: світла шкіра, погано загорає, швидко червоніє; характерна для голубооких людей із рудим волоссям;

2-а – чутлива: характерна для людей з голубими, зеленими або сірими очами, світлим і світло-коричним волоссям;

3-а – нормальна: характерна для людей з темно-русим і темно-коричним волоссям, сірими або світло-карими очами;

4-а – не чутлива: характерна для смуглих людей з темними і карими очами.

Існує ряд факторів ризику для розвитку злякисних новоутворювань шкіри:

- світла, слабо пігментована шкіра;
- сонцеві опіки, отримані у віці до 15 років;
- наявність великої кількості родимих плям;
- наявність родимих плям діаметром більше 1,5 см.

Профілактика:

1. Важливо вміти правильно загоряти: чим більше чутливість шкіри, тим коротшим повинен бути період первинного ультрафіолетового опромінювання. Для найбільш чутливої шкіри такий час складає не більше 10 хвилин, а для нормальної шкіри 30 хвилин. У подальшому цей час може збільшуватися.

2. Відомі ліки, які збільшують чутливість шкіри до дії ультрафіолетового опромінювання: аспірин, бруфен, індоцид, лібріум, бактрим, пеніцилін, ласикс. Ось чому у період прийняття сонцевих ванн, необхідно бережно користуватися цими препаратами.

3. Самим сучасним засобом захисту від ультрафіолетового опромінювання є сонцезахисні креми. Кожний із них має визначену ступінь захисту, який позначений цифровим коефіцієнтом, що нанесений на флаконі або упаковці. Вибір коефіцієнту захисту залежить від типу шкіри і місця проживання.