**Польза и вред от загара**

Солнце является природным антидепрессантом. Солнечный свет наполняет человека энергией, повышая умственную и физическую работоспособность. При дефиците ультрафиолета иммунитет человека ослабевает, возникают сонливость и апатия. Следует учесть, что подвергать тело загару можно только в умеренном количестве, не игнорируя общие правила для загорания и рекомендации врачей.

Выходя на улицу в солнечную погоду с незакрытыми участками тела, человек получает ту или иную степень загара. Загар представляет собой потемнение участков кожи вследствие естественного воздействия ультрафиолета солнечных лучей либо образующееся под влиянием искусственных источников света. Интенсивность и быстрота потемнения эпидермиса зависят от таких факторов, как цвет кожи, данный от природы, время суток, срок, проведенный под открытыми солнечными лучами. Изменение цвета кожи происходит за счет пигмента меланина (вещество, присутствующие на волосах, коже, радужной оболочке глаз). Меланин – фильтруя поток ультрафиолета, выступает как защита организма от солнечного излучения.

**Преимущества загара на солнце**:

- ускоряются обменные процессы, кровообращение и доставка питательных веществ в ткани организма; расслабляются мышцы;

-ультрафиолетовые лучи обогащают кожу витамином D, укрепят костную систему и помешают развитию остеопороза;

- повышается сопротивляемость организма и уменьшается риск возникновения иммунодефицитных заболеваний;

-солнечные лучи оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие, способствуя выработке гормона радости – серотонина (достаточное количество гормона настроения придает душевное спокойствие, счастье, чувство удовлетворенности);

-происходит стимуляция работы мозга; улучшается сон и устраняются симптомы апатии;

 --солнце положительным образом сказывается и на состоянии кожных покровов, оказывая

антисептическое действие и провоцируя гибель патогенных микроорганизмов;

 -при правильном загаре с умеренным пребыванием, снижается риск возникновения болезни Альцгеймера, деменции (слабоумия), рассеянного склероза.

Специалисты напоминают, что нахождение на открытом солнце может быть не только полезным, но и вредным. Чрезмерное нахождение под ультрафиолетовыми лучами и повышенная выработка меланина может приводить к образованию родинок — скоплений меланоцитов. Большинство родинок в течение жизни могут исчезать, но под действием внешних факторов, пигментная родинка (невус) может развиться в меланому — одну из самых опасных злокачественных опухолей. Большую роль в заболевании играет наследственная предрасположенность, механическое воздействие на родинку и многое другое. Большому риску заболевания  [подвергаются](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21084183)люди со светлой, склонной к солнечным ожогам кожей, которые подолгу находятся на открытом солнце или в солярии, не заботясь при этом о средствах защиты.

**Длительно проводить время на солнце нельзя категории людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, туберкулезом, повышенным артериальным давлением, сахарным диабетом.**

Влияние солнечных лучей на сердечников приводит к появлению чувства тяжести в ногах, отечности. У больных туберкулёзом ультрафиолет вызывает прогрессирование заболевания (кроме туберкулеза кости, при котором пребывание на солнце дает положительный результат). Различные формы псориаза ведут себя на солнце по разному: некоторые излечиваются, другие, напротив, усугубляются. Количество солнечных лучей нужно свести к минимуму тем, у кого есть патологические отклонения в функции печени. Для людей с аутоимунными расстройствами, заболеваниями соединительной ткани (системная красная волчанка) загар выступит стимулятором прогресса патологии.

Злоупотребление солнечными лучами грозит: грубостью, сухостью, шелушением и быстрым процессом старения кожи; получением солнечного ожога; ломкостью и тонкостью волос; веснушчатым людям — появлением больших пигментных пятен.

**Соблюдение несложных правил при выходе на улицу в теплое время года поможет сохранить и приумножить здоровье, приобрести изысканный загар без вреда для кожи:**

- используйте специальные средства защиты (крема) минимум за 30 минут до выхода из дома;

- в период солнцепека с 11.00 и до 17.00 противопоказано контактировать с прямыми солнечными лучами (старайтесь загорать под косыми солнечными лучами, лучшее время для солнечных ванн период с 9 до 11 утра и с 16 до 19 часов вечера);

- покрывайте тело легкой натуральной тканью (одеждой), включая головной убор, солнцезащитные очки;

- прием пищи должен быть за 1,5 часа до выхода на пляж;

- нельзя перегружать желудок едой.

Детский организм в любом возрасте нуждается в воздействии на него солнца. Это придаст ребенку положительные эмоции, повысит работоспособность, укрепит иммунитет. При недостатке солнечного света у детей возникает ряд проблем со здоровьем: центральная нервная система дает сбой, ухудшается сон, повышается нервозность, возникает опасность заболевания рахитом и простудными заболеваниями.

Помните, детям до 2-х лет категорически запрещено находится под прямым солнечным светом. Чтобы обогатить грудничка ультрафиолетом, достаточно поставить коляску в тень деревьев, сквозь листву ребенок получит нужное количество рассеянного света.

Начиная с 2-х летнего возраста детям можно общаться с солнцем от 5 до 10 минут в день,

 необходимо ребёнку одеть легкую светлую одежду из натуральных тканей (хлопок, лен), солнцезащитные очки, панаму, нанести за час до выхода на улицу специальный крем.

 Пренебрежение рекомендациями, стремление к тому, чтобы ребенок имел как можно быстрее загоревшее тело, приведут к расстройству нервной и перегрузке сердечно-сосудистой системы.

**Время беременности** — это период, когда возможность получать дозу ультрафиолета разрешена только в «кружевной» тени. Загорать на солнце категорически воспрещается во избежание получения ожога кожного покрова, солнечного либо теплового удара. Гормональные изменения у беременной женщины могут привести к появлению пигментных пятен, увеличивающихся в размерах под воздействием солнечных лучей.

 Специалисты напоминают, если после загара кожа сильно болит, появляются лихорадка, тошнота и рвота, то в этом случае важно незамедлительно обратиться к врачу.

Всегда нужно помнить, что переизбыток ультрафиолета, как и хроническое солнечное голодание отрицательно сказывается на физическом и психологическом состоянии человека. Солнечные лучи жизненно необходимы организму, но все и всегда хорошо в меру. Людям, которые всё-таки не мыслят себя без загара, надо готовиться к этому заранее. Подготовка может заключаться в краткосрочных выходах на солнце. Лучше делать это в отражённых лучах – под навесами или зонтами.