

## Как защитить ребенка.

Большинство детских солнцезащитных средств предназначены детям, которым уже исполнилось три года. Детский солнцезащитный крем должен содержать только минеральный фильтр от UVA и UVB лучей, иметь индекс защиты от солнца (SPF Sun Protection Factor) не менее 25, а лучше 50, не должен содержать химические фильтры, спирт, консерванты. При низкой солнечной активности можно использовать средства с фактором защиты 15-20. Если планируется поездка на южные курорты, то для защиты от солнца рекомендуется средство с SPF 40-50.

Нужно запомнить, что солнцезащитное средство начинает действовать не сразу, а только через 15-30 минут после нанесения, т.е. наносить его нужно примерно за полчаса до выхода из дома. Также не следует забывать, что первые дни на пляже лучше проводить в тени, что позволит коже постепенно адаптироваться, а также не пребывать на солнце с 12 до 16 часов, когда солнечные лучи наиболее агрессивны.

Кроме использования солнцезащитной косметики, следует надевать на ребёнка головной убор и солнцезащитные очки.

### Что делать, если ребенок пострадал от солнца.

Если ребенок, все таки пострадал от солнца, на нем появились красноватые пятна, отеки, то решить проблему помогут препараты стимулирующие заживление кожи (пантенол-д, квотлан).

Если на месте красных пятен и отека стали появляться пузыри, то к лечению срочно следует присоединить кортикостероидные кремы (Элоком, Локоид). Ребенка нужно поместить в прохладную комнату, обеспечить обильное питье, измерять температуру тела.

### При ухудшении состояния ребенка следует незамедлительно обратиться к врачу!



## ОСТОРОЖНО - СОЛНЦЕ!



### Как влияют ультрафиолетовые лучи на ребенка.

Воздействие на организм солнечными (ультрафиолетовыми) лучами, — один из способов закаливания. Под влиянием этих лучей повышается тонус центральной нервной системы, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшаются барьерная функция кожи, обмен веществ и состав крови, укрепляются

система кровообращения и иммунитет, увеличивается образование витамина D, играющего важную роль в поддержании в здоровом состоянии костей и зубов.

### **Сколько можно загорать и от чего это зависит.**

Следует помнить, что детская кожа в силу своих особенностей (снижена способность вырабатывать пигмент меланин), очень чувствительна к воздействию ультрафиолетовых лучей. В связи с этим, в летний период детям первого года жизни противопоказаны прямые солнечные лучи. Для того, чтобы в коже малыша вырабатывалось достаточное количество витамина D, вполне достаточно прогулок в так называемой «кружевной» тени деревьев, а не на открытом солнце. Дети должны ежедневно находиться на свежем воздухе не менее 2-3 часов. Детям старше 3 лет разрешено пребывание на солнце до 15 минут (при применении солнцезащитных средств до 75 минут).

Кроме возраста, время пребывания на солнце зависит от фототипа кожи ребенка. Существует 5 фототипов кожи,

что и определяет основную тактику поведения на солнце:

- 1 фототип - очень светлая кожа, рыжие волосы, голубые глаза. Максимальная опасность солнечных ожогов.
- 2 фототип - светлая кожа, светлые волосы, голубые, серые или зеленые глаза. Серьезный риск солнечных ожогов.
- 3 фототип - нормальная кожа, темно-русые, светло-коричневые или коричневые волосы, серые или коричневые глаза. Средний риск солнечных ожогов.
- 4 фототип - смуглая кожа, темно-коричневые или черные волосы, темные глаза. Минимальный риск солнечных ожогов.
- 5 фототип - черная кожа, черные волосы, темные глаза. Риск солнечных ожогов практически отсутствует.

***Таким образом, к группе риска относятся дети со светлой кожей, светлыми глазами, у которых порог чувствительности к излучению низкий***

***и их кожа практически не имеет естественной защиты от солнца.***

### **Чем опасно солнце.**

Неконтролируемое пребывание детей на солнце чаще всего приводит к возникновению фототоксической реакции, а именно возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие естественного или искусственного ультрафиолетового излучения.

Доказано, что один и более солнечных ожогов в детском возрасте являются значимым фактором в развитии злокачественных меланоцитарных новообразований кожи в зрелом возрасте.

Чрезмерная инсоляция приводит к общему снижению иммунитета и может вызывать обострение или даже манифестацию таких кожных заболеваний, как герпес, атопический дерматит, витилиго, вирусные и грибковые поражения кожи, красный плоский лишай, угревая болезнь, псориаз, розовые угри, себорейный дерматит и др.