

ОПАСНЫЕ ПОДАРКИ ОТ СОЛНЦА

В последнее время солнцем пугают, пишут о том, что оно опасно, особенно в период его высокой активности. На самом деле, этот период опасен лишь в том отношении, что на солнце возникает больше сильных вспышек, которые вызывают магнитные бури. На количество и качество **ультрафиолетового излучения** эти бури не влияют.

Всегда помните, что солнце может быть и другом, и врагом. Именно из-за переизбытка ультрафиолета может возникать усталость, чувство разбитости, а порой даже поднимается температура. Если такое случилось, нужно принять теплый душ, выпить чаю с сиропом или отваром шиповника, принять поливитамины и полежать в затемненной комнате. В этот день выходить на солнце больше не стоит.

Опасно весеннее солнце **для зрения** – яркие лучи, пока не затененные листвой, переутомляют глаза и даже могут вызвать ожог сетчатки. Но совсем изолировать зрение от солнца не стоит: непрямой солнечный свет полезен и зрению, и головному мозгу, который получает световую энергию через глаза. Поэтому в утренние часы или после 16 часов дня можно некоторое время без опасений находиться на воздухе и без солнцезащитных очков.

Но больше всего **рискует те, кто сразу же активно начинает загорать**, порой часами работая в саду в открытой одежде или даже в купальнике. С уверенностью можно предсказать им ожог тех частей тела, которые будут попадать под прямые солнечные лучи. В солнечных ожогах самое неприятное то, что их ощущаешь далеко не сразу.

Но, даже самые сильные, ожоги опасны не сами по себе, а тем, что **вызывают глубокие изменения в коже**. Врачи с тревогой предупреждают о том, что неумеренное пребывание на солнце существенно повышает заболеваемость раком кожи во все мире.

Еще одна опасность, подстерегающая любителей солнца – **солнечный удар**, или **тепловой шок**. Он, к сожалению, возможен не только в жаркое летнее время, но и на весеннем солнце в безветренный день, особенно если не пользоваться головным убором. Это просто перегревание, которое может вызвать головокружение, дурноту, а то и потерю сознания. Первая помощь в этом случае – положить пострадавшего в тень или перенести в помещение, расстегнуть тесную одежду, поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, а к голове и на область сердца приложить холод (мокрое полотенце, лед, завернутый в салфетку).