

## **Солнце может навредить... и принести пользу**

Наступает лето, и многие задаются вопросом: вредны или все-таки полезны солнечные лучи? Здесь мнения разнятся. Одни утверждают, что загорать можно и нужно, другие же уверены – солнце пагубно влияет на здоровье человека. Но истина, как обычно, находится где-то посередине. Поэтому в этой статье мы расскажем, в чем заключаются польза и вред загара.

### **Отрицательное воздействие солнечных лучей на здоровье человека**

1) **Развитие доброкачественных и злокачественных опухолей.** По мнению ученых, сильное и многократное ультрафиолетовое облучение провоцирует гибель клеток кожи и вызывает солнечный ожог, что в дальнейшем способствует развитию различных новообразований. Самыми опасными являются злокачественные опухоли кожных покровов, из которых наиболее страшной считается меланома.

2) **Фотостарение кожи.** Избыток солнечных лучей также негативно влияет на кожные покровы и провоцирует раннее старение, что выражается в появлении глубоких морщин и ухудшении цвета лица.

3) **Солнечные удары и ожоги.** Длительное пребывание на солнце приводит к перегреву тела, в результате которого может возникнуть солнечный удар. Помимо этого, перегрев вызывает повышенное потоотделение и выведение воды и солей из организма.

4) **Заболевания глаз.** Наши глаза тоже чувствительны к влиянию ультрафиолетовых лучей. Избыточное количество последних провоцирует появление различных глазных заболеваний: катаракты, птеригиума, фотокератита, фотоконъюнктивита и даже рака роговицы.

5) **Ослабление иммунитета.** Ученые доказали, что избыточное действие ультрафиолета вызывает снижение иммунитета, поэтому нередко, возвращаясь из отпуска, многие люди подхватывают простуду и др.

### **Благоприятное влияние солнечных лучей на здоровье человека**

1) **Усвоение важных микроэлементов, витаминов.** Солнечный свет помогает нашему организму быстрее усваивать жиры, белки, аскорбиновую кислоту, различные микроэлементы, а также витамины Е и D, которые участвуют в кальциевом обмене. Нехватка же витамина D может стать причиной развития рахита, остеопороза и других заболеваний.

2) **Ускорение метаболизма.** Ультрафиолетовые лучи, проникая в кожный покров всего на миллиметр, провоцируют положительные реакции организма: снижение уровня холестерина, ускорение метаболизма, усиление синтеза некоторых гормонов, регенерацию тканей, уничтожение бактерий.

3) **Улучшение эмоционального настроения человека.** Солнце способствует выработке в нашем организме гормонов счастья (эндорфинов), а также помогают побороть бессонницу и депрессию.

4) **Лечение кожных заболеваний.** Врачи-дерматологи советуют тем, кто страдает от угревой сыпи, дерматита и псориаза, принимать кратковременные солнечные ванны, так как это способствует уменьшению симптомов этих болезней.

5) **Укрепление иммунитета.** Как это ни парадоксально, но солнечные лучи провоцируют укрепление иммунной системы человека, хоть ранее мы говорили обратное.

Все дело в длительности нахождения под солнцем. Кратковременное ультрафиолетовое воздействие повышает содержание антител в крови, что помогает бороться с вирусами и т.д.

Получается, что солнечные ванны полезны как лекарство – в разумных пределах. Поэтому будьте аккуратны: загорайте правильно и не находитесь под солнцем слишком долго для своего же блага.

Павел АЛИНИН