



МКОУ ДПО «Курсы гражданской обороны» муниципального образования Гулякевичский район

## **ПАМЯТКА**

### **Лето - период солнечной активности!**

#### **ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ СОЛНЦА ЛЕТОМ В ПЕРИОД СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ**

*Солнце - наш друг, если не злоупотреблять этой дружбой. Когда на кожу не попадает достаточное количество солнечного ультрафиолета, организм перестает вырабатывать жизненно важный витамин Д, нарушается фосфорно-кальцевый обмен, ведущий к нарушениям в костной системе, снижается иммунитет, ухудшаются умственные способности, повышается риск простудных и инфекционных заболеваний.*

Но это не значит, что при принятии солнечных ванн не нужно соблюдать меры. При злоупотреблениях – солнце превращается из друга, во врага. Чем же угрожает человеку солнце:

##### Раком кожи

Кому бояться «черной метки»?

- Тем, кто перенес серьезные солнечные ожоги в прошлом и даже в детстве.
- Рыжим или белокурым со светлой кожей.
- У кого большое количество родинок на теле.
- Веснушчатым.
- Тем, у кого кто-то из близких родственников болел меланомой.
- У кого есть на теле родинки разного цвета с неровными краями.

##### Фотосенсибилизацией

Это – провокация солнечных ожогов при применении некоторых лекарственных средств в летний жаркий день. Наиболее известный препарат, провоцирующий солнечные ожоги, - **азульфидин** (средство, применяемое «язвенниками»). Так же вы вернетесь с пляжа в виде «курицы-гриль», если перед походом принимали что-либо со зверобоем, донником лекарственным, пижмой, зубровкой душистой. Американские ученые определили, что фотосенсибилизирующим действием обладают вещества, входящие в состав дезодорантов, антибактериального мыла, искусственных подсластителей. Этим они объясняют, что, что у многих людей после пребывания на солнце появляются пигментные пятна на руках и под мышками.

##### Фотоаллергией

Аллергия бывает не только на пыльцу и пушистых кошек, но и на солнечное излучение. Жертвами **фотоаллергии** становятся в основном те, кто очень следит за внешностью и дня не может прожить, не намазавшись чем-нибудь «очищающим и смягчающим». Появляется реакция в виде крапивницы, зуда, тех же ожогов, пигментных пятен. Вот примерный список веществ, способных вызвать солнечную аллергию:

- Фруктовые кислоты (обычно их содержат скрабы, пилинги, увлажняющие кремы);
- Гексахлорофне, салициламида, входящие в состав некоторых дезодорантов;
- Мускус, бергамотовое, цитроновое, кедровое, сандаловое эфирные масла;
- Парфюмерные экстракты липы, петрушки, сельдерея;
- Производные дегтя и смол в шампунях от перхоти;
- Косметические красители – бенгальская роза, апельсиновый красный, толуидиновый синий, акрифлавин.

## Фототоксичностью

В состав некоторых лекарств входят вещества, которые под воздействием ультрафиолета вызывают воспаления, пожелтение зубов и глазных яблок, язвы на коже, внутренние ожоги, кровотечения. К «проверенным» фото токсическим веществам относятся:

- Антибиотик тетрациклин и все препараты, его содержащие;
- Противовоспалительные, обезболивающие – вольтарен, ансейд (фторбипрофен);
- Сердечный препарат кордарон (амиодарон, седакорин);
- Диуретики (мочегонные) – триампур, композитум, аквафор;
- «желудочные» таблетки квамател, хилак-форте.

Есть еще одна «группа товарищей», которым пребывание на солнце не просто противопоказано – они его сами боятся.

**Фотофобия** – состояние, когда человеку в яркий день плохо физически: болят и слезятся глаза, голова кружится, хочется залезть подальше в тень, становится трудно дышать. Проявляется она в основном у тех, кто принимает сердечные таблетки дигоксин и квинитадин или противодиабетические толбуламид и толиназу.

### **ЕСЛИ СВЕТИЛО ВАС «УЖАЛИЛО» – ПРИМИТЕ АСПИРИН:**

· при первых же признаках ожога врачи советуют принять аспирин или другое обезболивающее и противовоспалительное – ибупрофен, анальгин, напроксен.

· В самом начале можно «заморозить» ожог обтираниями кефиром, сметаной, простоквашей. Ослабят воспалительную реакцию и освежающие лосьоны на спиртовой основе.

· Но, когда кожа начинает отслаиваться и пузыриться, от народных средств лучше отказаться – вместе с ними можно занести инфекцию

· Лучше купите в аптеке противоаллергические гели и мази на антигистаминовой основе. Препаратов для лечения именно солнечных ожогов немного: фенистил, совентол, баримин.

### **ЗАПИШИТЕ!**

<b>Телефоны Единой Дежурно-Диспетчерской Службы Вызов с мобильного телефона</b>	<b>8 – (86160) – 5 – 19 – 10 8 – (86160) – 5 – 12 – 75 101, 102, 103, 104</b>
---	---