

# Как защититься от солнца?

Холодной зимой мы мечтаем о теплом и ласковом солнце. Весной мы нежмся в первых его лучах, таких нежных и ободряющих. Ну, а летом мы часто не знаем, куда от него деваться. Хотя хочется и загореть. Да и настроение солнце повышает всегда. А про обмен веществ и говорить не приходится.

Какие реальные проблемы может нам принести солнце? В первую очередь - всем знакомые ожоги. Но при этом еще и ожоги сетчатки или снежную слепоту. Она подстерегает нас не только весной, когда еще лежит снег, но и там, где много отражающих поверхностей. Например, море (небо и солнце), белый песок или другие поверхности. Еще можно получить солнечный удар, или хотя бы перегрев. Существуют и отдаленные последствия, но это совершенно отдельная тема.

## Защита глаз

Защита глаз от солнца – это всем известные очки. Если вы не уверены в продавце, выбирайте стекло: оно точно защитит вас от снежной слепоты. Первыми признаками ее является резь в глазах, ухудшение видимости и дискомфорт глаз. Не доводите себя до посещения врача. Если у вас все-таки оказались плохие пластиковые очки, просто снимите их, зрачки нормально защищают от света в большинстве случаев. А морщины вокруг глаз все-таки лучше, чем потеря зрения.

Подобные же проблемы могут встретить и люди, которые носят обычные (незатемненные) пластиковые очки. Даже такой пластик немного затемняет. А ультрафиолет проходит. На ярком солнце лучше надевать такие очки только при необходимости.

## «Модные» способы защиты

К «модным» способам защиты от солнца можно отнести разнообразные косметические средства, которые включают в себя UV-фильтры. Обычно на них указывается

коэффициент защиты. К сожалению, они только частично защищают от ультрафиолета. А поэтому могут появиться и ожоги, и отдаленные последствия. Так что не стоит ими увлекаться.

Некоторые производители рекомендуют перед началом купального (загорального) сезона провести курс автозагара, «подкрасив» таким образом кожу и уменьшив потенциальную опасность. Но это скорее «косметическая» процедура, которая позволяет не выглядеть «белой вороной» на пляже.

К неприятным последствиям загара можно отнести и иссушение кожи. Так что, специальные увлажняющие средства после загара тоже не надо списывать со счетов.

### Естественные способы защиты

О них все прекрасно знают. Однако позволю себе перечислить основные. Это, во-первых, светлая просторная одежда, закрывающая тело. При достаточно редкой ткани можно даже немного и загореть. Широкополые шляпы типа «сомбреро» (от слова «сомбра» тень), а еще лучше вьетнамского или китайского типа, чтобы была свободная вентиляция вокруг головы.

Загорать лучше под пологом светлого леса, особенно детям. Или, путешествуя на машине, под тентом из естественных материалов, частично пропускающим лучи солнца.

Наиболее естественным фильтром, защищающим от солнца, является атмосфера. Особенно современная, несущая в себе множество мелких частиц, затеняющих свет. Лучшим способом использования подобной защиты является жизнь в естественном для человека ритме: раннее пробуждение и дневной отдых (сиеста) в тени. Вечернее солнце в этом смысле лучше, так как утром может быть прохладно, а вечером еще появляется дополнительная защита в виде накопившегося смога.

После купания на теле остаются капли воды. Они играют роль своеобразных линзочек и могут привести к точечным ожогам. Поэтому при нахождении на ярком солнце

необходимо обтираться после купания.

Также необходимо избегать лишней косметики, в том числе для тела, так как она может себя вести на солнце неадекватно.

### Питание

Еще один способ избежать внутреннего перегрева, возникающего в ощущениях – это правильное питание. Обычно летом начинают потреблять большее количество жидкости, что совершенно естественно. Однако потребляется в основном сладкая вода и соки. А поступление «лишних» углеводов способствует как внутреннему перегреву, так иногда и заложенности носа. Летом надо уменьшать не столько общую калорийность, сколько менять состав продуктов, уменьшая количество «сладких» углеводов и уменьшая количество мяса и птицы в пользу рыбы.

### Экстремальные ситуации

Отдыхая на безмятежном курорте летом можно попасть в экстремальную ситуацию, даже не подозревая об этом. Например, на автобусной экскурсии заглох автобус. Или вы застряли на собственной машине. Не далеко от цивилизации, где-нибудь в часе ходьбы. Однако такой час пешего перехода по раскаленному побережью без какой-либо тени может плачевно сказаться не просто на отдыхе, а и на здоровье. Особенно детей.

В такой ситуации главное не оставаться в транспорте, расположенном на солнце. Даже если в автобусе есть кондиционер, не стоит на него полагаться, аккумулятор сядет, и достаточно быстро. При необходимости можно расположиться в тени автобуса.

Если вы планируете все же остаться в машине, то желательно заранее запастись металлизированной пленкой, хорошо отражающей солнечный свет. Пленка должна быть достаточно большой, чтобы накрыть как минимум салон машины, а лучше и моторный отсек и электронику. Иногда такой пленкой защищают машину изнутри, когда оставляют на солнце, например, со стороны лобового стекла. Оставаясь в машине, двери держите

открытыми.

Для того чтобы «потери» были минимальными, необходимо иметь в запасе простой зонт. Не светлый дамский от солнца, а большой мужской от дождя. Чем плотнее ткань, тем лучше. Можно попытаться сделать какое-либо подобие зонта из одежды и окружающих предметов. Это спасет от солнечного удара.

Для восполнения потери жидкости надо иметь с собой запас воды, пусть даже небольшой. Но не сладкой колы или сока, а простой воды, лучше специально подготовленной с помощью солевых таблеток. Холодную воду лучше не пить. Переохлаждение отдельных частей организма может вызвать иммунную реакцию, которая сопровождается перегревом, как общим, так и местным.

Если ваши солнечные очки разбились или оказались некачественными, то защитить глаза от солнца можно с помощью достаточно плотного материала, например картона, прорезав в нем узкие щели для глаз. Так делали еще в каменном веке, прорезая костяные очки.

В подобных «экстремальных» ситуациях главное не терять головы и быстро ориентироваться, не дожидаясь неприятных последствий. Особенно надо учитывать то, что выносливость детей к неблагоприятным воздействиям окружающей среды гораздо ниже, чем у взрослых.

Удачи вам в получении удовольствия от нашего светила!

Автор - **Дмитрий Шомин**  
[Источник](#)