Не все мамы знают, что солнце несет большую опасность для ребенка. Как нужно защищать ребенка от его лучей? Чем грозит малышу ультрафиолетовое излучение? Проверьте, все ли вы знаете о том, как обезопасить вашего самого дорогого человечка.

Комментарий эксперта:
«В отличие от взрослых, говорит Асламазян Лианна Камсаровна - кандидат медицинских наук, заведующая отделением восстановительного лечения детей с болезнями кожи Научного центра здоровья детей РАМН, - дети не имеют собственной защиты от ультрафиолетового облучения. Ведь загар - не что иное, как защитная реакция организма на солнечное облучение.

Кожа ребенка слабо вырабатывает пигмент меланин, дающий цвет загара. Полностью этот механизм защиты формируется в организме только к трем годам. Неконтролируемое пребывание детей на солнце чаще всего приводит к возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие ультрафиолетового излучения.

Кроме того, доказано, что один и более солнечных ожогов в детском возрасте являются значимым фактором в развитии злокачественных меланоцитарных новообразований кожи в зрелом возрасте».
Чтобы избежать ожога или других негативных последствий, нужно соблюдать правила загорания.

Правила «детского» загара:

– детям до 3-х лет категорически запрещается бывать под прямыми солнечными лучами
– малыши должны находиться только в тени в период после 11 и до 17 часов. Детки более старшего возраста могут находиться на солнце но не более 30 – 40 минут при условии использования солнцезащитных средств, панамки и очков
– обязательно поить ребенка
– солнцезащитные средства действуют не мгновенно. Подождите 15-30 минут прежде чем отпускать ребенка на солнце
– при выборе солнцезащитного средства нужно учитывать для какого возраста оно применяется, является или нет водостойким (требуется повторное нанесение после купания), содержит или нет спирт (он при испарении может вызвать тяжелые ожоги нежной кожи ребенка), от каких лучей защищает (коротких и/или длинных). Оптимально наличие маркировки: «SPF UVA + UVB». Такое средство имеет широкий спектр действия и защитит ребенка как от коротких UV-B - лучей, вызывающих ожоги, так и от длинных UV-A - лучей, которые проникают в более глубинные слои и могут вызвать негативные изменения в клетках.

Какой фактор защиты использовать для детей?

*(Отвечает доцент кафедры госпитальной педиатрии РГМУ, кандидат медицинских наук, врач педиатр, дерматовенеролог высшей категории –**Боткина А. С.**)*

«Солнцезащитный фактор (SPF) - это аббревиатура от sun protective factor. Цифра рядом со знаком SPF показывает, во сколько раз дольше по времени вы сможете находиться на солнце без покраснения кожи при предварительном нанесении солнцезащитного препарата.

Как он рассчитывается? В среднем кожа краснеет через 25 минут после облучения УФ. Дозу солнечного облучения, которую мы получаем за это время, называют минимальной эритемной. Так SPF-4 разрешает нам находиться на солнце в 4 раза дольше: 4 раза по 25 минут, то есть примерно полтора часа. Выбор длительности пребывания на солнце и, соответственно, степени защиты зависит не столько от возраста, сколько от типа кожи и активности солнечной инсоляции.

В соответствии с врожденными свойствами кожи принято подразделять людей на 6 фототипов.
Первый фототип – это кельтский тип. У таких людей нежная, молочно-белая кожа, часто с веснушками, рыжие или очень светлые волосы и голубые или зеленые глаза.

Образование пигмента в коже таких людей незначительное, они быстро обгорают и практически не загорают. Для защиты следует применять самые мощные солнцезащитные средства с пометкой «для чувствительной кожи»: в первые дни пребывания на солнце SPF 40, потом - SPF 30. А голубоглазым и рыжеволосым малышам вообще лучше не находиться на открытом солнце, а загорать в тенечке.

Второй фототип – нордический, арийский. Кожа у таких людей светлая, веснушек мало или нет совсем, светлые глаза, волосы светло-русые или каштановые. Загорают такие люди плохо. На пляже лучше пользоваться водостойкими средствами: первые дни - SPF 30, в дальнейшем - SPF 20 - 15.

Третий фототип кожи – темный европейский. Характеризуется карими или серыми глазами, темно-русыми или каштановыми волосами. Слегка смуглая кожа без веснушек, легко загорает. Таким людям первые дни на солнце нужно использовать средства с фактором защиты не менее SPF 20, в дальнейшем - SPF 15-10.

Четвертый фототип - средиземноморский или южно-европейский. Люди со смуглой оливковой кожей без веснушек, темными глазами и темными волосами. Люди такого типа хорошо загорают, практически не обгорая, им достаточно уровня защиты 15 в начале, далее – 10.

Пятый фототип кожи - индонезийский или средне-восточный. У них очень смуглая кожа без веснушек, волосы темные, глаза темные, кожа быстро загорает без ожогов.

Шестой фототип кожи – афроамериканцы. У них очень темная кожа, черные волосы и глаза. Эти люди никогда не обгорают.

Людям с пятым и шестым типом кожи нет надобности использовать солнцезащитные крема.

Сайт Дети@mail.ru