

**Студенческая
газета**

ФИЗИОЛОГ

2024 г. № 10 (июнь)

кафедра биологии

биологический факультет

**УО «Гомельский государственный университет
им. Ф. Скорины»**

**Загар. Вред и польза
УФ-лучей**

Что такое загар?

Загар – это естественная реакция кожи на солнце, на его лучи. Когда кожный покров подвергается солнечному излучению, он вырабатывает меланин – пигмент, который защищает от повреждений и поглощает ультрафиолетовые лучи. Чем больше меланина вырабатывает кожа, тем темнее становится кожный оттенок.



Степень загара напрямую зависит от времени суток и места нахождения человека. В зоне экватора солнце светит ярче, чем на северных широтах, поэтому загар там приобретает более насыщенный оттенок. В течение дня солнечные лучи меняют свою интенсивность, и наилучшее время для приобретения загара – утро и

вечер, когда свет мягче и теплая погода не так сильно нагревает кожу.

Зачем нужен меланин?

Меланин – это вещество, которое вырабатывается клетками кожи в ответ на ультрафиолетовое облучение. Основная цель меланина – это защита кожи от дальнейшего воздействия солнечных лучей. Не стоит забывать, что загар – это облучение. Ультрафиолетовые лучи проникают в нашу кожу, и в качестве защитной реакции начинает вырабатываться меланин – фермент, придающий нашей коже коричневый оттенок и защищающий кожу от пагубного воздействия ультрафиолета. И если превысить дозу ультрафиолетовых лучей, то вы можете сильно навредить своей коже.

В солнечном спектре выделяют ультрафиолетовые лучи (УФ-лучи) и инфракрасные лучи (ИК-лучи). Своим теплом светило обязано ИК-лучам. Их действие поверхностно, однако от перегрева на солнце разрушаются стенки сосудов и под кожей появляется красная сеточка. Кроме того, эти лучи усугубляют вредное воздействие УФ-лучей.

УФ-лучи составляют лишь 5% всего излучения, однако именно они и влияют на кожу. Спектр солнечного излучения ультрафиолетовых лучей состоит

из лучей, А, В, С. Лучи УФ-А, являясь самыми жёсткими, проникают глубже всего в дерму. Лучи УФ-В составляют средневолновую часть ультрафиолетового спектра. Лучи УФ-С обладают самой высокой энергией и являются самыми опасными, но к счастью, почти все задерживаются озоновым слоем Земли.

Ранее считалось, что основной причиной солнечных ожогов и старения кожи является ультрафиолетовое излучение типа А, но последние исследования доказали, что лучи типа В проникают в кожу более глубоко и разрушают коллагеновый слой, «ответственный» за поддержание упругости и гладкости кожи. Лучи же типа С вообще не доходят до поверхности Земли – их удерживает озоновый слой в атмосфере.



Какую пользу может принести загар?

Многие люди любят загорать на солнце, так как это помогает им расслабиться и получить приятные ощущения. Не все знают, что процесс может не только улучшить настроение, но и принести пользу для здоровья. Из полезного воздействия на кожу ультрафиолета можно выделить следующее:

- загар – источник витамина D, который необходим для здоровья костей и иммунной системы. Витамин D синтезируется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей, и его достаточное количество в организме помогает предотвратить такие заболевания, как остеопороз и рак;

- пребывание под солнечными лучами улучшает настроение и способствует продукции серотонина – гормона счастья. Кроме того, процесс загорания может помочь справиться с депрессией и тревожностью, улучшить сон и зарядить энергией;

- польза загара в том, что он может помочь уменьшить риск развития некоторых заболеваний кожи, таких как экзема и псориаз. Ультрафиолетовые лучи могут убить бактерии и нормализовать состояние кожи, что способствует быстрому заживлению различных ран и порезов.

Однако следует помнить, что загар может быть опасен для здоровья, если не соблюдать меры предосторожности. Ультрафиолетовые лучи могут привести самым разным патологиям кожи. Поэтому важно использовать солнцезащитные средства и не перебарщивать со временем на солнце, особенно в период с 10 утра до 4 часов вечера.

Польза загара очевидна, он имеет много полезных свойств для здоровья, но требует осторожности. Соблюдая меры предосторожности и не злоупотребляя временем на солнце, можно получить приятный и завидный цвет кожи и насладиться солнечными ваннами.

Какой вред может нанести

Все мы хотим выглядеть красиво, но немногие задумываются о вреде загара для нашего здоровья. Солнечные лучи, которые дарят нам привлекательность, содержат ультрафиолет, способный привести к различным заболеваниям кожи и даже к раку кожи. УФ-лучи могут проникать в глубь кожного покрова, повреждать его клетки. Кожа может стать грубой, сухой и морщинистой. Поврежденные клетки также могут привести к появлению рубцов, бледности кожи и пигментации.

При несоблюдении даже элементарных правил, УФ-лучи могут привести к различным патологиям, таким

как солнечные ожоги, солнечный дерматит и даже рак кожи. Рак кожи является одним из наиболее распространенных видов рака, и его количество случаев постоянно растет.

Кроме того, загар может привести к обезвоживанию организма. Во время пребывания под лучами солнца наш организм теряет много жидкости, что может привести к дегидратации, сухости кожи и другим изменениям. Чтобы защитить свою кожу от вреда загара, необходимо использовать солнцезащитный крем с высоким уровнем защиты от УФ-лучей. Также не стоит загорать слишком долго и слишком часто. Важно помнить, что загар не является признаком здоровья. Здоровая кожа имеет свой естественный цвет, и ее не нужно подвергать риску каких-либо заболеваний. Если вы хотите иметь красивую кожу, лучше использовать косметические средства, которые не наносят вреда.



<p>Учредитель: студенческий актив кафедры биологии</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p>Email: Сайт газеты: http:// https://vk.com/biofacgsu</p>	<p>Физиолог Студенческая газета кафедры биологии биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p>Главный редактор: Миронович А.С.</p> <p>Редколлегия: Пранкевич Ф.Д.</p> <p>Редактор-оформитель: Курак Е.М.</p>
---	--	--