

SAULĖS POVEIKIS SVEIKATAI: NAUDA IR ŽALA

Artėjanti vasara – puikus metas, suteikiantis galimybę mėgautis šildančiais ir džiaugsmą keliančiais saulės spinduliais. Saulės šviesa yra būtina gerai sveikatai palaikyti, tačiau labai svarbu suprasti ir jos neigiamą poveikį bei laiką saulėkaitoje leisti atsakingai.

TEIGIAMAS SAULĖS SPINDULIŲ POVEIKIS

Saulės šviesa mums svarbi, nes tik esant pakankamam jos kiekiui gyvybiniai procesai žmogaus organizme vyksta optimaliai. Kai saulės šviesos trūksta, odoje nesintezuojamas vitaminas D, kuris reikalingas kaulams, raumenims ir imuninei sistemai.

UV spinduliuotė padeda gydyti kai kurias ligas: rachitą, žvynelinę, egzemą. Saulės spinduliai atlieka ir dezinfekcijos bei sterilizacijos funkciją – naikina virusus ir bakterijas (pvz., lauke džiovinamuose skalbiniuose).

Saulės spinduliai sužadina įvairias teigiamas biologines žmogaus organizmo reakcijas, jie veikia mūsų nuotaiką, todėl saikingas buvimas saulėje gali padėti išvengti sezoninės depresijos.

NEIGIAMAS SAULĖS SPINDULIŲ POVEIKIS

Dažnai neįvertinamas kenksmingas saulės spindulių poveikis, persistengiama deginantis, nes paprasčiausiai nežinoma, kuo skiriasi įdegis ir nudegimas. Kuo daugiau per gyvenimą žmogus gauna ultravioletinių spindulių, tuo didesnė tikimybė susirgti odos vėžiu. UV turi poveikį kai kurių ligų bei susirgimų atsiradimui ar spartesniam vystymuisi.

- Akių pažeidimai
- Odos pažeidimai
- Mažėja imuninės sistemos atsparumas

PREVENCIJA

Saulėtomis dienomis rekomenduojama 10:00–16:00 val. riboti buvimą saulėkaitoje – būtent šiomis valandomis UV spinduliuotė būna stipriausia. Gana efektyviai nuo karštų saulės spindulių saugo drabužiai: kuo jie šviesesni ir tankesni, tuo yra geresnė apsauga. Taip pat reikėtų naudoti ir kitas apsaugančias priemones, tokias kaip skėčiai nuo saulės, kepurės ir pan.

Apsauginiai kremai nuo saulės – dar vienas apsaugos nuo saulės spindulių būdas. Esant labai kaitriai saulei, jautriai odai ir vaikų odos priežiūrai rekomenduojama naudoti 50 SPF turinčius kremus. Norint išvengti nemalonių pasekmių, po deginimosi rekomenduojama tepti odą drėkinamuoju kremu.

Nereikėtų pamiršti ir lūpų priežiūros. Lūpų oda yra plona ir paprastai stipriai nukenčia nuo nudegimų saulėje, nuo bendro saulės ir vėjo poveikio greitai išdžiūsta, o pernelyg didelis saulės spindulių kiekis gali išprovokuoti lūpų pūslelinę. Todėl rekomenduojama naudoti specialias apsaugines priemones lūpoms.

Nepamirškite ir akinių nuo saulės. Būdamas saulėje žmogus labiau prakaituoja. Todėl būtina gerti daug skysčių.

VSS Rima Veličkienė

2025-06

