

11. Вплив сонячного проміння на організм людини

Олена Гаркуша, Віра Засць

Національний університет харчових технологій

Вступ: Звичайно ж, сонячні промені є необхідним джерелом протягом усього життєвого циклу, тому не можна не відзначити позитивний вплив на людський організм. Завдяки сонцю зароджується життя, починається процес адаптації та відновлення будь-якого живого організму. Сонячна енергія – це джерело енергії, без якої людство не уявляє свого життя.

Як правило, сонячна погода автоматично покращує настрій і заряджає додатковим джерелом енергії. На перший погляд негативний вплив на організм можна і не помітити, але воно все-таки має місце бути.

Матеріали і методи: Для початку розглянемо позитивний вплив сонячних променів. Насамперед, сонячний час року досить короткочасний, тому доцільно насолоджуватися кожним сонячним моментом. Для когось сонячні дні — це період для отримання якісної засмаги або легкого відтінку шкірі. Сонце є так званим лікарем краси і здоров'я. Під впливом УФП(ультрафіолетові промені) активізується утворення вітаміну D, який необхідний організму для всмоктування з кишечника кальцію і фосфору. УФП, що активізують більшість процесів, що відбуваються в організмі; дихання, обмін речовин, кровообіг. Доведено що під впливом УФ - променів значно збільшується вміст у крові антитіл, що збільшує опірність організму до інфекційних і вірусних захворювань. УФ - промені успішно використовуються при лікуванні різних шкірних захворювань (екзема, псоріаз, вугрі).

Результати: Все що було вище сказано говорить про те що УФ нам життєво необхідний, але в межах розумного. УФ - промені крадуть вашу молодість, якщо не знати міри їх використання.

Сонце є додатковим каталізатором у цьому процесі, оскільки витягує з організму і без того невеликі запаси вологи. Додатково до цього ультрафіолетові промені сприяють руйнуванню колагену, який відповідає за молодість і стан поверхні шкіри.

При тривалому і частому впливі УФ - променів на шкіру людини можуть з'явитися сонячні опіки, а при хронічному впливі УФ – променів різні хвороби. Солярій – незамінний помічник сонця. В наш час, солярій став дуже популярний, тому що засмага стала ознакою престижу, свідомством того, що людина може дозволити собі відпочинок в сонячному кліматі навіть взимку. При цьому далеко не всі знають, що за допомогою солярію можна не лише поліпшити зовнішність, але і вирішити деякі проблеми із здоров'ям. Можна визначити плюси солярію:

1.Ультрафіолетове світло солярію впливає на шкіру дбайливіше, ніж сонячне. Ультрафіолетове випромінювання викликає вироблення в шкірі вітаміну D, відповідального за обмін кальцію в організмі. Підживлення організму вітаміном D в той час, коли його гостро не вистачає, покращує стан кісткової тканини і суглобів.

2.Сонячне світло, яке імітує освітлення солярію, впливає не лише на шкіру. Під його дією в мозку виробляється серотонін – гормон задоволення, який покращує настрій і підвищує стійкість проти стресів. За допомогою солярію в зимові місяці можна позбавитися від пригніченого настрою, нападів безпричинного суму, загострень перед менструального синдрому, дратівливості, вранішньої втоми, коли потрібно вставати за суцільної темряви за вікном.

3. Ультрафіолетові промені позитивно впливають на епідерміс, покращуючи кровопостачання і живлення клітин у всіх шарах шкіри. При легких прищипках опромінення в солярії знімає запалення, зупиняючи розмноження бактерій.

Шкіра перестає подразнюватися від звичайних миючих

4. Сонячне світло, діючи як релаксуючий чинник, як мінімум на 15% знижує тиск і зменшує вміст холестерину і цукру в крові в 1,5-1,7 рази.

Але слід пам'ятати, що є не тільки плюси, а й мінуси:

1. Не можна відвідувати солярій при підвищеній чутливості шкіри до ультрафіолету. В цьому випадку розвивається справжня алергічна реакція: на шкірі може з'явитися висип, погіршується самопочуття.

2. Багато шкірних захворювань можуть під впливом променів змінювати своє протікання не в кращу сторону. В цьому випадку ультрафіолет діє як активний і неперевірений лікарський препарат.

Висновки: Отже, зі всього сказаного вище можна підвести підсумок, що сонячна енергія є постійно чинним чинником довкілля людини, істотно впливає на життєдіяльність його організму, як позитивно, так і негативно, якщо цим зловживати.

Література

1. Основи охорони праці. Москальова В.М. Підручник. К.: Професіонал, 2005. 672 с.
2. <http://znayka.org.ua/>