

മുഴുവൻ തുറന്ന
പോട്ട



Некоторые дети во время летнего оздоровительного периода, вероятно, будут отдыхать вместе с родителями на берегу южного моря. Конечно, поездка на юг заманчива: интересно увидеть новые места, совсем другую, чем в средней полосе, природу – море, горы, пальмы, кипарисы. Но вместе с тем, поездка в иные климатические условия, особенно на короткий срок, является для организма очень большой нагрузкой.

Современные средства передвижения весьма совершенны: поезд за сутки, а самолёт за несколько часов переместят вас из относительно прохладного климата в полосу жаркого и сухого. Однако нервная система, сердце, сосуды, кожа не подготовлены к такой перемене окружающей среды: обилию солнца и ультрафиолетовых лучей, жаре, к новым условиям жизни.

ПЕРЕМЕНА КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Первое время при резкой перемене климата организм бывает выведен из равновесия с окружающей средой. Проявляется это в плохом сне, возбудимости, различных болезненных ощущениях. Для того, чтобы привыкнуть к новому климату, нужно по меньшей мере 3-4 недели. За это время кожа покроется загаром,



защищающим организм от глубокого проникновения ультрафиолетовых лучей; вступят в действие сосудистые и нервные реакции, помогающие переносить новые особенности нового климата и среды. Но в привыкании к новым климатическим условиям заключается и другая опасность. Не успел организм немного приспособиться к необычной обстановке и природным воздействиям, как наступает срок отъезда. По возвращении домой опять происходит перестройка и приспособление к климатическим особенностям своей полосы. Правда, на этот раз всё происходит значительно быстрее, но есть и свои сложности. Часто бывает так, что покидая юг, человек быстро попадает из жаркой и сухой погоды в родную – дождливую и холодную. А так как приспособленность к такой погоде за время пребывания на юге в значительной мере утрачена, то многие, возвратившись с юга, легко простужаются и болеют. В результате летний отдых приносит больше вреда, чем пользы.

ВОЗДЕЙСТВИЕ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ

Солнечные лучи укрепляют здоровье, улучшают обмен веществ. Под их влиянием в коже образуются особые



активные вещества и витамины, которые помогают организму усваивать минеральные соли, особенно соли кальция и фосфора, необходимые для построения костей и питания нервной ткани. Солнце повышает сопротивляемость организма различным вредным воздействиям, увеличивает защитные силы в борьбе с различными болезнями. Однако солнце таит в себе и немалые опасности, поэтому использовать его надо разумно, особенно на юге. Незагорелая светлая кожа очень чувствительна к солнечным лучам. Солнечные ожоги можно получить совершенно незаметно, ведь болезненная краснота и жжение возникают не сразу, а через несколько часов. От солнца всегда следует защищать голову и лицо, а также спину и нос, т.к. на этих местах чаще всего бывают солнечные ожоги.

В первые дни пребывания на юге, находясь в солнечных местах, надо закрывать спину и плечи, и лишь через дней 8, когда кожа постепенно покроется лёгким загаром, можно оставить эти части тела открытыми. Для солнечных ванн особенно полезны утренние часы (с 7 до 10) или вечерние (после 17), а наиболее интенсивная солнечная радиация с 11 до 13



часов. Первые солнечные ванны не должны превышать 10-15 минут. Время пребывания на солнце каждый день можно понемногу увеличивать и постепенно довести его до 1,5 часов. Солнечные ванны большей продолжительности, чем 1,5 часов, очень вредны для здоровья, являясь причиной различных его нарушений, и в первую очередь со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем. Кроме того, длительное пребывание на солнце, особенно сон, вызывает перегревание организма и может стать причиной солнечного или теплового удара.

Для предупреждения солнечного и теплового удара необходимо:

1. Ограничить время пребывания на солнце; 2. Одеваться в светлую и лёгкую одежду; 3. Носить светлый и лёгкий головной убор; 4. Уменьшить физические нагрузки. На ярком солнце в дневное время не следует играть в футбол, соревноваться в беге и т.д., так как физическая нагрузка способствует увеличению производства тепла в организме, а при высокой окружающей температуре может привести к перегреву.



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Солнечные ванны полезно сочетать с купанием – хорошей оздоровительной процедурой. Во время купания в естественных водоёмах на тело действует не только температура воды, но и её движение и давление, а также и другие естественные природные факторы – ветер и солнце. Начинать водные процедуры следует при температуре воды не ниже 20 С. Первый раз – не более 2-х минут, в последующем рекомендуется не более 10 минут. Во время купания следует двигаться – плавать, прыгать, барахтаться.... Купаться следует в известных местах с чистым пологим дном без коряг и свай. Нельзя купаться натощак и особенно сразу после еды – это очень опасно. Купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после приёма пищи. В воду не следует входить разгорячённым. После солнечной ванны следует отдохнуть несколько минут в тени, а затем уже купаться. После купания следует вытереться полотенцем, а не сохнуть на солнце или по пути домой. Обязательно после купания нужно снять мокрый купальный костюм и надеть сухое бельё, как бы не было жарко.

Мирская Н.//Здоровье детей. 2004.№14.

