

Дети и солнце: как уберечь малыша от солнечных ожогов?

Солнечные лучи благотворно влияют на детей: стимулируют иммунитет и выработку витамина D, укрепляют нервную систему, нормализуют обмен веществ и даже способствуют выработке серотонина, который также называют «гормоном радости»! Но неумеренный контакт детской кожи с солнечным излучением несет в себе серьезную опасность. Как уберечь ребенка от солнечных ожогов? Сколько времени ребенок может находиться на солнце? Когда детям загорать полезно, а когда – категорически запрещено? Как выбрать солнцезащитные средства для детей? Эти и другие вопросы рассмотрим ниже.

Чем опасны солнечные лучи для детей?

Ребенок, в отличие от взрослого, не имеет собственной защиты от ультрафиолетового излучения. Естественной защитной реакцией организма от солнечного облучения является выработка особого пигмента – меланина, который и вызывает изменение цвета кожи (загар). У детей до трех лет данный защитный механизм еще не сформирован, меланин вырабатывается очень медленно, и малейшая передозировка солнечного излучения ведет к появлению солнечных ожогов.

Солнечные ожоги возникают из-за чрезмерно интенсивного либо длительного воздействия на кожу солнечного излучения. Под воздействием ультрафиолета и теплового облучения клетки кожи погибают, высвобождая при этом особые вещества – медиаторы воспаления. Симптомы солнечного ожога: покраснение кожи, воспаление, жжение, зуд, а в более тяжелых степенях – образование волдырей, наполненных жидкостью. Солнечные ожоги бывают крайне болезненны, кроме того, у детей они могут вызвать в дальнейшем различные тяжелые заболевания кожи.

Кроме солнечных ожогов, неосторожное и неумеренное пребывание детей на солнце может грозить солнечным ударом. Солнечный удар – это поражение центральной нервной системы, возникающее вследствие воздействия прямых солнечных лучей на область головы. В результате происходит сбой в обмене веществ, возникает дефицит кислорода в тканях. В первую очередь, от последствий солнечного удара страдает головной мозг человека. Симптомы солнечного удара могут быть различны: от потемнения в глазах и головокружения, до рвоты, потери сознания, галлюцинаций и повышения температуры до 39-40 градусов. При подозрении на солнечный удар ребенка следует сразу же отвести в затененное прохладное место, усадить или уложить, предложить выпить прохладной воды. При тяжелой степени солнечного удара (рвота, потеря сознания, повышение температуры, и т.д.) следует отнести ребенка в тень и незамедлительно вызвать бригаду скорой помощи.

Правила нахождения детей на солнце

Чтобы избежать этих опасностей, следует строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.

1. Одежда ребенка должна быть светлой и свободной, из легких натуральных тканей. Голову ребенка обязательно должна прикрывать панамка.

2. Детям младше трех лет вообще не рекомендуется гулять под прямыми солнечными лучами! Необходимое организму ультрафиолетовое излучение ребенок может получить, играя в тени (или в облачную погоду).



3. В жаркое время года детям не рекомендуется находиться на улице в период агрессивного солнечного излучения (с 12 до 16 часов).

4. Солнечным ожогам подвержена не только детская кожа, но и глазки! Панама с широкими полями, как правило, защищает глаза ребенка от яркого солнца. Если этого недостаточно (ребенок щурится, после пребывания на солнце у него наблюдается воспаление и покраснение глаз, слезотечение) стоит приобрести для него солнечные очки – не игрушечные, а полноценные, с фильтрами из трайвекса или поликарбоната, полностью блокирующие излучение в диапазонах UVA и UVB.

Что такое диапазоны ультрафиолетового излучения A и B (UVA и UVB)? Биологи делят весь спектр ультрафиолетового излучения на 3 диапазона, в зависимости от длины волны: UVA (ультрафиолет A, длинноволновой диапазон), UVB (ультрафиолет B, средневолновой), UVC (Ультрафиолет C, коротковолновой). Что касается UVC-диапазона, то это излучение практически полностью блокируется атмосферой и не проникает на Землю. Солнечная радиация, достигающая поверхности Земли, в большей части состоит из UVA, и, в меньшей степени, из UVB-излучения.

Излучение UVB-диапазона очень агрессивно – именно оно вызывает ожоги кожи и роговицы глаза, фотостарение, а в умеренных дозах – способствует появлению загара. UVA-лучи, на первый взгляд, более безобидны, однако они могут спровоцировать различные заболевания кожи и глаз. Поэтому производители современных солнцезащитных средств стараются обеспечить эффективную защиту от излучения и UVA, и UVB-диапазонов.

5. Для защиты кожи ребенка от солнечных ожогов следует использовать специальные детские солнцезащитные средства. Помните, что первые солнечные ванны для детей должны длиться не более 5 минут. После того, как на коже образовался первый легкий загар, длительность солнечных ванн можно увеличить до 8-10 минут.

Как выбрать детские солнцезащитные средства?

Солнцезащитные средства для детей должны учитывать основные особенности кожи ребенка и надежно защищать ее от воздействия солнечного излучения, препятствуя появлению ожогов, пересыханию и шелушению кожи.

Солнцезащитные средства для детей должны обладать следующими качествами:

Высокий уровень SPF (Sun Protection Factor – солнцезащитный фактор). Величина SPF равна количеству солнечной энергии, достаточному, чтобы вызвать ожог кожи при условии использования данного средства. SPF детских солнцезащитных средств должен быть не ниже 50.

В составе не должно быть отдушек, консервантов, токсичных веществ – они могут попасть через тонкую и проницаемую детскую кожу в кровоток ребенка и вызвать аллергические реакции, а также накапливаться в организме и вызывать впоследствии тяжелые заболевания.

Водоустойчивость - крем должен быть устойчив к воздействию воды и пота.

Показатель кислотности, подходящий для детской кожи. Показатели кислотности (pH) кожи ребенка и взрослого человека различны, поэтому «взрослые» солнцезащитные средства могут повреждать кожу малыша, нарушая её кислотно-щелочной баланс.

Защита от широкого спектра излучений: эффективность фильтрации излучения в диапазонах UVA и UVB. Для этого используются различные типы солнцезащитных фильтров.

Солнцезащитные фильтры – это особые частицы, вещества или комплексы, входящие в состав солнцезащитного средства и создающие преграду для солнечного излучения. Бывают различные типы солнцезащитных фильтров:



физические (минеральные) создают на коже тонкий защитный экран, который блокирует солнечное излучение, отражает его;

органоминеральные солнцезащитные фильтры впитывают, отражают и рассеивают ультрафиолетовые лучи UVA/UVB;

химические фильтры вступают в реакцию с солнечным излучением, частично поглощая его и не допуская проникновения в слои кожи;

биологические фильтры, или антиоксиданты, «работают» на клеточном уровне - они защищают клетки от повреждения, окисления и последующего разрушения.

Некоторые современные солнцезащитные средства содержат различные типы фильтров, что обеспечивает надежную защиту от различных диапазонов излучения.

Детские солнцезащитные средства **ВАВЕ (БАБЭ) – Лосьон детский ВАВЕ Pediatric солнцезащитный SPF 50+ и Спрей детский ВАВЕ Pediatric солнцезащитный SPF 50+**



Специалисты испанской лаборатории ВАВЕ (БАБЭ) разработали линию детских солнцезащитных средств, учитывающих особенности кожи ребенка. Все продукты торговой марки БАБЭ созданы в соответствии с международными стандартами безопасности, не содержат фталатов, парабенов, минеральных масел, спирта, искусственных красителей и консервантов.

Лосьон детский ВАВЕ Pediatric солнцезащитный SPF 50+ и Спрей детский ВАВЕ Pediatric солнцезащитный SPF 50+ - это средства с очень высокой степенью защиты от солнечного излучения в диапазонах UVA и UVB. Они подходят как для лица, так и для тела, водостойчивы, эффективны для защиты от солнечных ожогов детей со светлым фототипом, особенно уязвимых перед агрессивным солнечным излучением.

В составе средств использованы следующие типы фильтров:

- химические;
- органоминеральные;
- биологические (витамин E).

Лосьон детский ВАВЕ Pediatric солнцезащитный SPF 50+ также включает физические фильтры.

Солнцезащитные средства ВАВЕ Pediatric обладают уровнем кислотности, подходящим именно для детской кожи (рН Солнцезащитного Лосьона – 7,5, рН Солнцезащитного Спрея - 7). Поэтому Спрей и Лосьон не нарушают кислотно-щелочной баланс кожи малышей, не раздражают и не повреждают ее.

В состав солнцезащитных Спрея и Лосьона БАБЭ входит специально разработанный для детской кожи ВАВЕ COMPLEX (экстракты ромашки и алоэ вера, альфа-бисаболол и аллантоин), который успокаивает кожу, снимает воспаление, восстанавливает поврежденные клетки.

Солнцезащитные средства БАБЭ помогут защитить кожу Вашего ребенка от солнечных ожогов, но ни в коем случае не забывайте о прочих правилах безопасности. Следите за длительностью пребывания ребенка на солнце, за его одеждой и головным убором, не допускайте возможности перегрева – и солнышко подарит Вашему малышу хорошее настроение, крепкое здоровье и красивый загар!

