

Опасно ли весеннее солнце для детей?

Пользу солнечного облучения для детей почти всегда преувеличивают, а его вред – недооценивают. Солнечный свет требуется кожным покровам ребенка для продуцирования витамина D, но для этого вполне достаточно рассеянного (непрямого) излучения. Детям до года вообще противопоказано прямое солнечное облучение (у них слишком тонкая кожа, бедная пигментами, защищающими от УФ-облучения). Многие врачи детских поликлиник считают, что УФ-облучение (часть солнечного облучения) даже в обычный пасмурный день для детей чрезмерно и рекомендуют даже в такие дни использовать специальные средства защиты.

Коварство солнца весной

Хотя на весеннем солнце (март, апрель) риски теплового удара, солнечного удара или теплового шока уменьшены, не следует забывать, что интенсивность УФ-части солнечного излучения весной не ниже, чем в середине лета. Поэтому остаются такие отрицательные факторы чрезмерного облучения, как возможность солнечного ожога, солнечной аллергии, фототоксических реакций, воспалительных процессов в соединительной оболочке и роговице глаз.

Более того, неощутимое (особенно весной) и чрезмерное УФ-облучение ребенка может приводить к отдаленным последствиям: катаракта и заболевания сетчатки глаз, образование пигментных пятен, кожные угри, раковые поражения кожи.

По мнению проф. Э.Стокфлета (Eggert Stockfleth, Германия), именно недооценка опасностей весеннего солнечного облучения приводит к ежегодному постоянному росту на 5% случаев появления рака кожи во всех возрастных категориях.

Наблюдения врачей-специалистов детских поликлиник показывают, что риск появления т.н. светлых форм рака кожи (базалиома, спиноцеллюлярная эпителиома) весьма велик в любом возрасте. Эта форма рака значительно менее опасна, чем черная форма (меланома). Хотя обе формы развиваются из различных типов кожных клеток и могут быть связаны с наследственной предрасположенностью, не вызывает сомнения, что спусковым механизмом их развития может быть избыточное (и не заметное весной) УФ-облучение от солнца.

Предшественником раковых заболеваний кожи может являться солнечный (актинический) кератоз, который постепенно и незаметно трансформируется в злокачественную патологию. Особенно опасно солнечное облучение для детей со светлой кожей и родимыми пятнами. Таким детям желательны регулярные консультации и осмотры детского дерматолога.

Как защищать детей от солнца весной?

Наиболее надежным средством защиты открытых участков кожи считается регулярное использование специальных солнцезащитных мазей и кремов, особенно для светлокотких детей (их кожа обеспечивает полноценную естественную защиту не более чем на 10 минут при прямом солнечном облучении весной). Для детей рекомендуют кремы и мази с индексами световой защиты 30-50 (во столько раз увеличивается безопасное время пребывания на солнце по сравнению со временем собственной, «природной», защиты

кожи ребенка).

Глаза ребенка на прямом солнечном облучении можно защищать солнцезащитными очками, фильтрующими УФ-часть солнечного спектра (имеют специальную маркировку). Типичная ошибка родителей – использование очков просто с дымчатыми стеклами, которые не защищают от УФ-излучения, но приводят к уширению зрачков и увеличению проницаемости глаз для этого излучения.

Одежда на ребенке также является средством защиты. Необходимо только учитывать, что белая хлопковая или льняная ткань (особенно во влажном состоянии) не является препятствием для УФ-облучения и поэтому практически бесполезна. Наибольшую степень защиты обеспечивают полиэфирные ткани.

Если правильно и постоянно использовать все средства защиты и регулировать пребывание ребенка под прямым солнечным облучением, то можно существенно снизить вышеуказанные риски негативных последствий.