



Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики «Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Мультимедийная презентация

## **«Влияние солнечных лучей на кожу человека»**

**Исполнитель : Сапаева Ольга Эриковна**

Студентка 1 курса 103 группы

Специальность «Сестринское дело»

**Руководитель: Мыльникова Наталья Александровна**

Заместитель директора по практическому обучению

**Ижевск 2021**

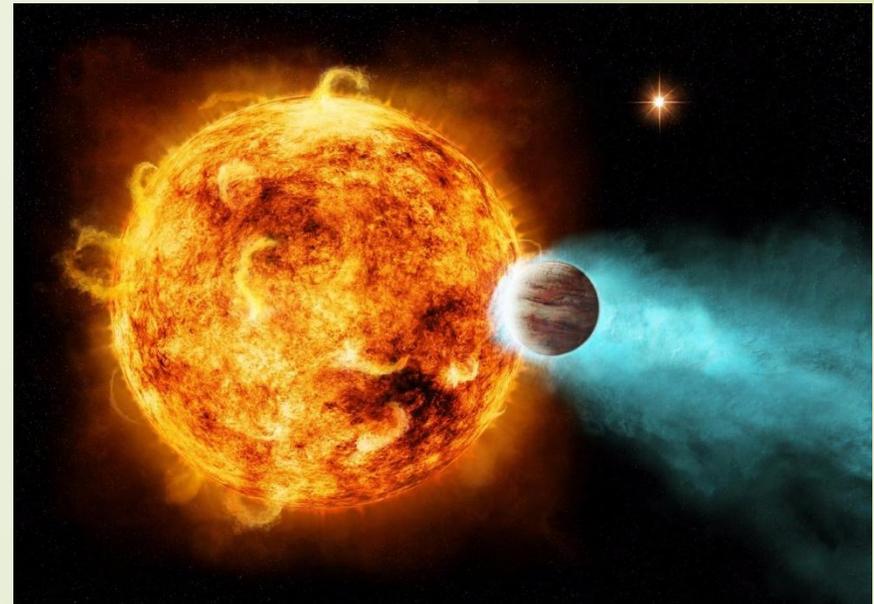
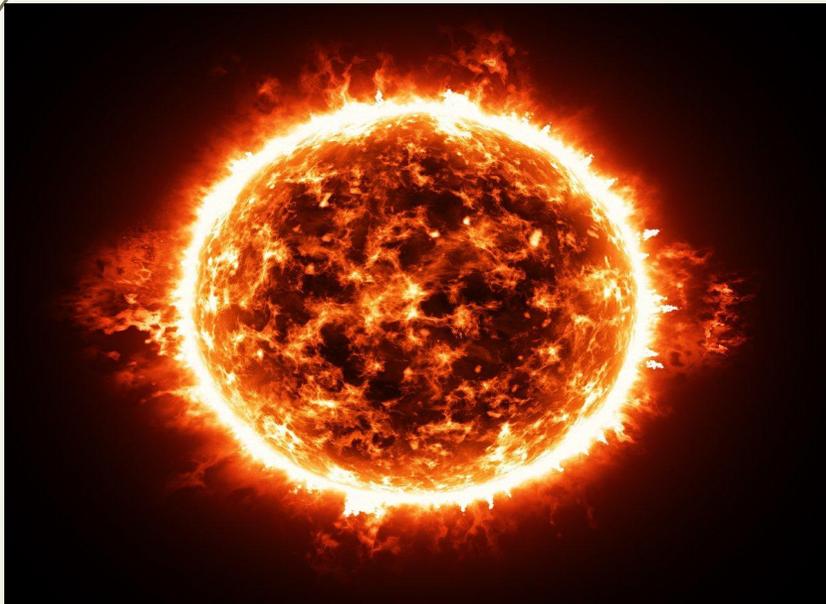
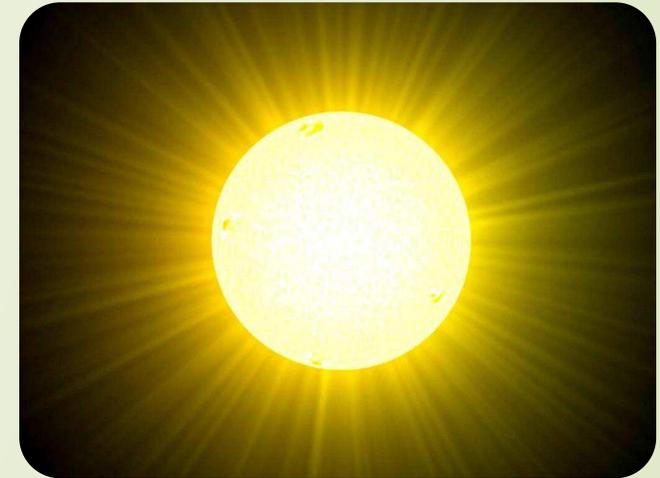
## Актуальность работы:

Выбранная мной тема исследования актуальна, потому что, каждый год летом множество людей сталкиваются с последствиями неправильного загара или солнечных ожогов.



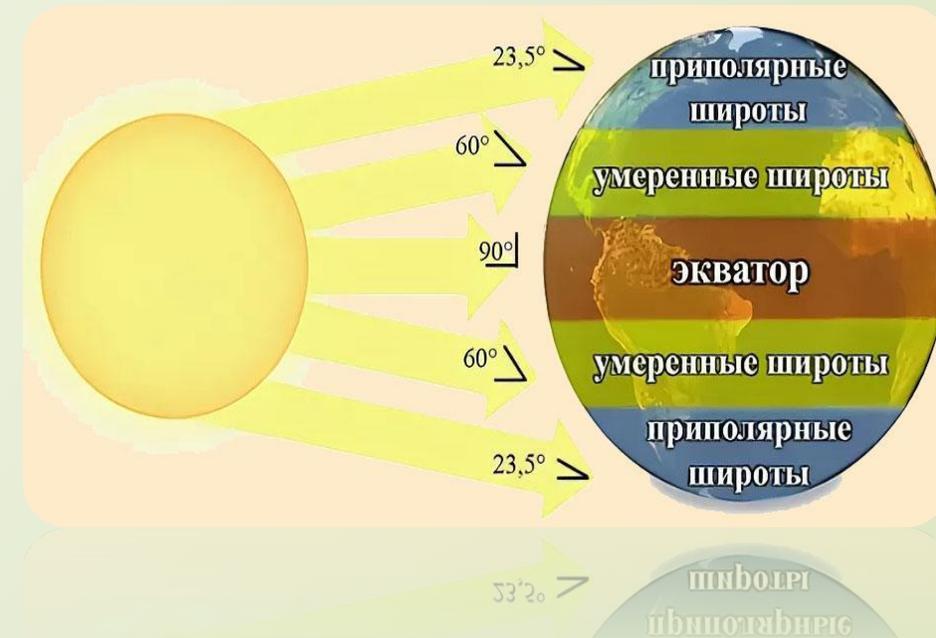
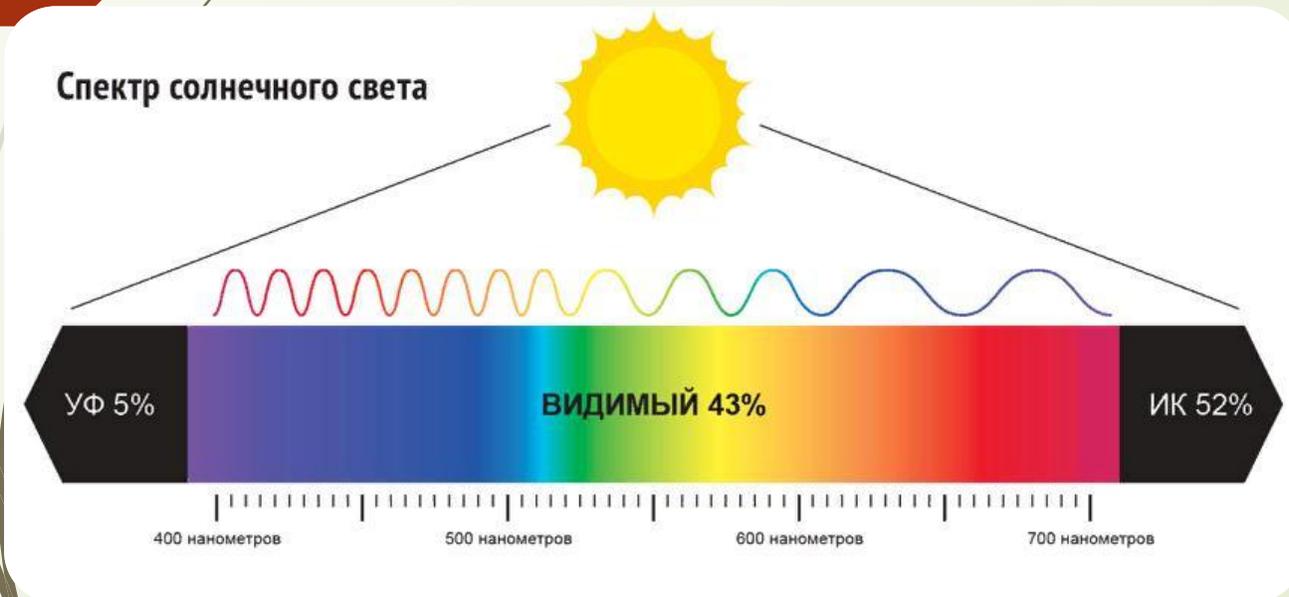
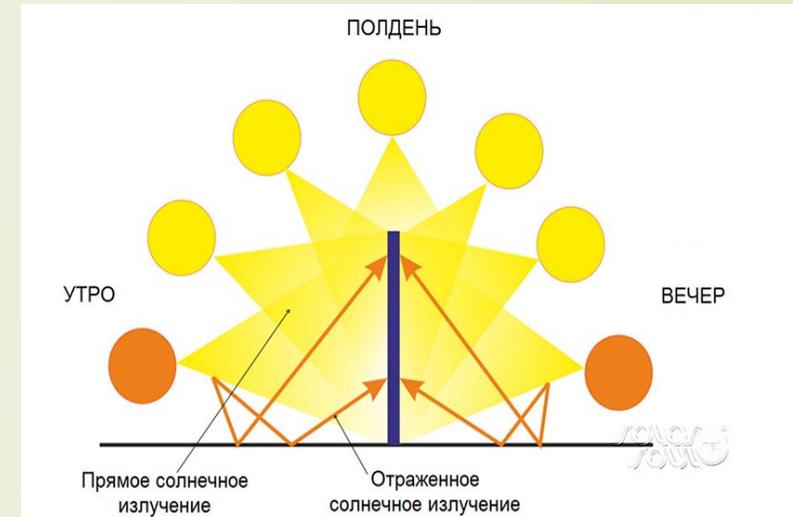
# Солнце

**Солнце**-это единственная звезда солнечной системы. Вокруг солнца вращаются другие объекты этой системы: планеты и их спутники, карликовые планеты и их спутники, астероиды, метеориты, кометы и космическая пыль. Масса солнца составляет 99,86% от суммарной массы всей солнечной системы. Солнечное излучение поддерживает жизнь на земле.



# Солнечные лучи

**Солнечные лучи** — это поток радиации, которая представлена электромагнитными колебаниями волн, имеющих разную длину. Солнечное излучение отличается по длине, частоте волны и по воздействию на человеческий организм.



# Положительное влияние солнечных лучей

Солнце может быть нам как другом, так и врагом. При грамотном подходе, с его помощью можно укрепить здоровье, повысить иммунитет и, конечно, же улучшить настроение. Но при неразумном его использовании можно получить серьёзные проблемы со здоровьем и с кожей.

- Свет способен убивать возбудителей многих заболеваний;
- Витамин D,E;
- Аскорбиновая кислота(витамин С);
- Приобретает красивый цвет кожи;
- Улучшение обмена веществ и состава крови;
- Повышает общий тонус;
- Хорошее настроение;
- Выводит соли тяжёлых металлов из организма;
- Способствует синтезу серотонина(гормона «счастья»);
- Скрывает антибактериальное действие;
- Превращение в организме нитритов в окись азота.



# Отрицательное влияние солнечных лучей

- Ожог, эритема;
- Солнечный удар;
- Пигментация кожи;
- Нарушение терморегуляции;
- Снижение уровня гемоглобина в крови;
- Отсутствие аппетита;
- Раздражительность;
- Сонливость, усталость, общая утомляемость и головная боль;
- Преждевременное образование морщин;
- Обезвоживание организма.
- Рак кожи;
- Катаракта;
- Инфекционные болезни;
- Сухость;
- Заболевания кожи.



# Заболевания кожи, вызванные воздействием солнечных лучей

Длительное пребывание на пляже, прогулки под открытым солнцем в полуденный зной без нанесения на кожу защитных средств - могут быть опасными. **Загар** - нормальная защитная реакция организма на солнце. Защищаясь от ультрафиолетовых лучей, она вырабатывает меланин, который и придает коже темный оттенок. Однако под воздействием ультрафиолетовых лучей тело становится не только загорелым, но и может подвергаться следующим заболеваниям:

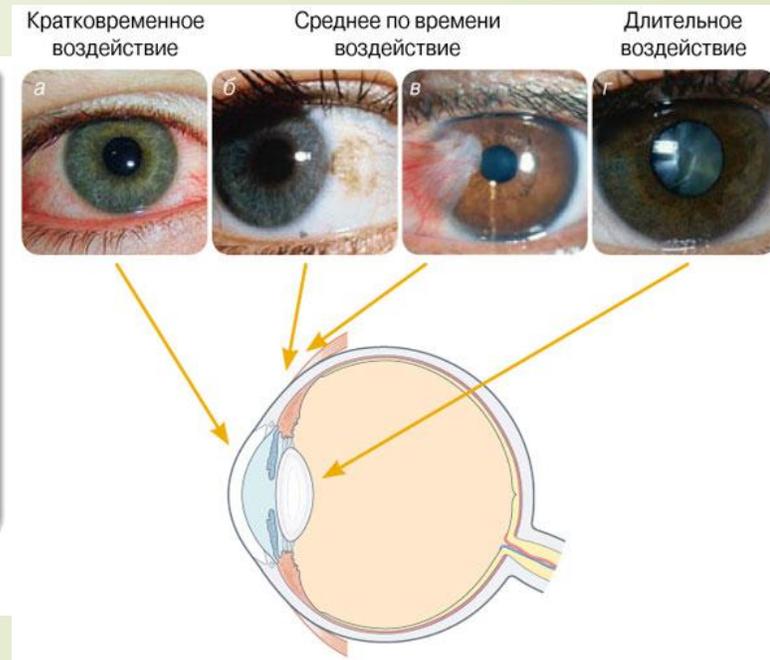
## Фотостарение



## Фотодерматоз



## фотокератит



# Заболевания кожи, вызванные воздействием солнечных лучей

Рак кожи или меланома



Солнечный удар



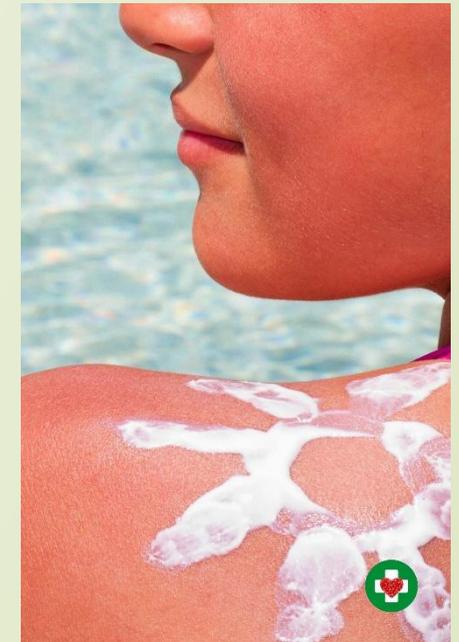
Солнечные ожог



# Основные правила приёма солнечных ванн и первая помощь

## Основные правила:

1. Солнечные ванны лучше принимать лежа, с покрытой головой, в месте, где есть свободный доступ воздуха, облегчающий теплоотдачу.
2. Лучшее время - с 8 до 11 часов утра, когда воздух менее нагрет; за 1,5 часа до еды или спустя 1,5-2 часа после еды.
3. Вначале пребывание под солнцем ограничивается 8-10 мин. Затем эту процедуру ежедневно увеличивают на 5-10 мин и постепенно доводят до 30-40 мин.
4. Принимая солнечные ванны, необходимо через каждые 5-10 мин менять положение тела.
5. После солнечных ванн рекомендуются водные процедуры, из которых лучше всего купание.



# Первая помощь:

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости, вызовите врача.



# Вывод:

Работая над данным проектом, я убедилась, что солнечное излучение играет в нашей жизни огромную роль. Ультрафиолет необходим для сохранения здоровья. Солнечные лучи оказывают в целом положительное действие на живые организмы. Чрезмерное увлечение солнцем может привести к серьезным проблемам. В то же время нельзя полностью лишать себя солнечных лучей, иначе это приведет к различным заболеваниям и снижению иммунитета. То есть во всем нужно знать меру. Важно помнить, что наше здоровье - в наших руках!





▣ Спасибо за внимание!

