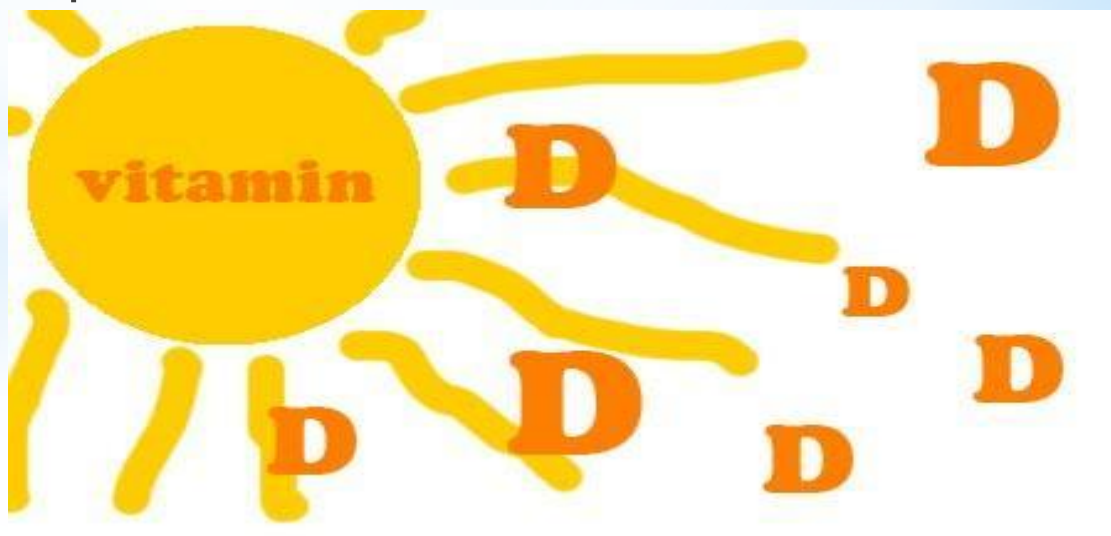


*** Солнечные ванны::
методика
проведения и
дозирование**

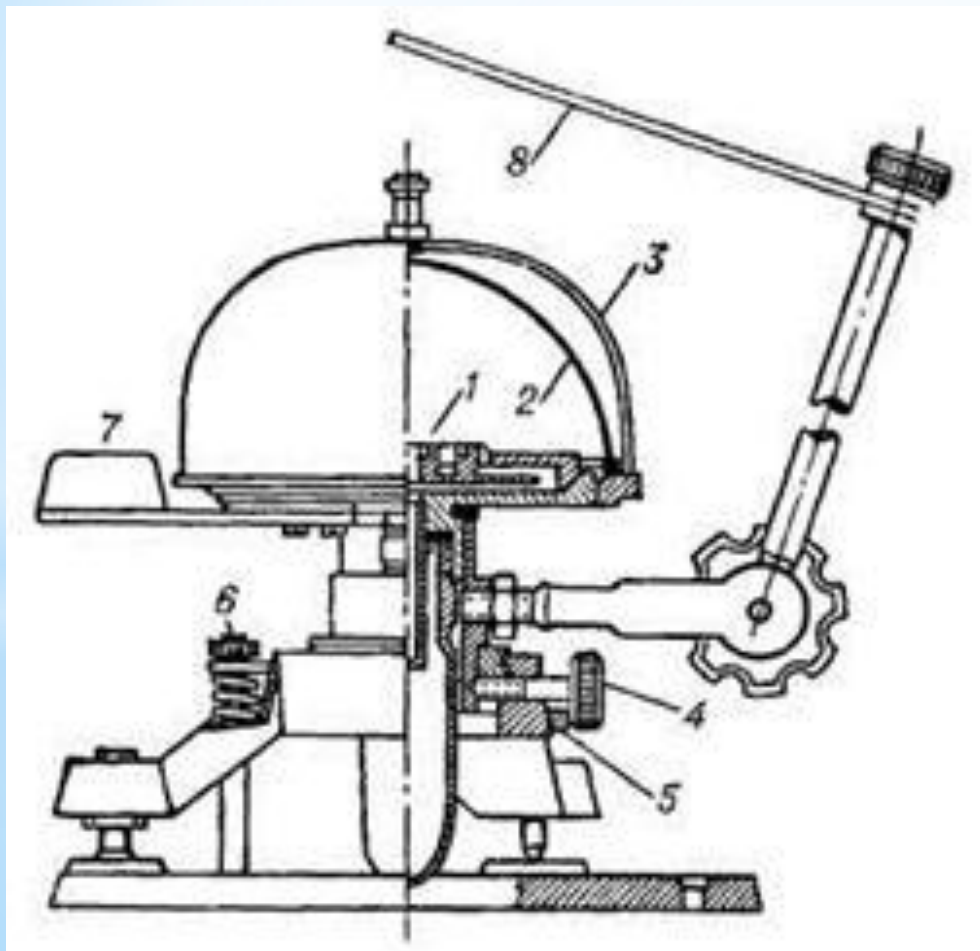
*Солнечные ванны - это оздоровительная процедура, в ходе которой обнажённое тело человека подвергается воздействию прямых солнечных лучей.



* При облучении средневолновыми ультрафиолетовыми лучами поверхностных слоев кожи содержащийся в ней провитамин превращается в витамин D₃ – необходимый компонент фосфорно-кальциевого обмена в организме. В почках витамин D₃ регулирует выведение ионов кальция и фосфатов с мочой. В клетках костной ткани с помощью этого витамина накапливается кальций. Если этого элемента в организме недостаточно, снижается умственная работоспособность, повышается возбудимость нервных центров, вымывается из костей и зубов кальций, хуже сворачивается кровь. При нехватке витамина D₃ в детском организме дети отстают в развитии.



* Существуют различные методы дозирования солнечных ванн. Более принятым остается расчет специальным прибором (пиранометром Янишевского) количества тепловых единиц (малых калорий), падающих на 1 см^2 поверхности тела.



Пиранометр Янишевского
1 - съемная плитка; 2 -
стеклянная полусфера; 3 -
колпак, используемый при
определении места нуля; 4 -
винт для направления
пиранометра к солнцу; 5 -
установочный винт; 6 -
клемма для подключения
стрелочного гальванометра;
7 - уровень; 8 - экран

*С помощью данного прибора можно измерить интенсивность суммарной и рассеянной солнечной радиации, а по их разности рассчитать интенсивность прямой солнечной радиации.

Установлено, что летом в ясный полдень с 8 до 11 ч на юге и с 10 до 13 ч в средних широтах за время пятиминутной солнечной ванны человек получает 5 малых калорий на 1 см² поверхности тела. Эта величина составляет одну биологическую дозу солнечной радиации, что соответствует 1/4 биологической дозы, рассчитанной по солнечной эритеме (одна солнечная биологическая доза равна 20 малым калориям).

Рекомендуют несколько режимов солнечных облучений в зависимости от возраста и состояния здоровья человека.

Начинают солнечные ванны с 3 — 5 ккал (1/8 — 1/4 биодозы), постепенно дозу увеличивают до 20 — 30 — 50 малых калорий, что соответствует 1 — 17г — 27г биодозам.

* В повседневной практике солнечные ванны дозируют по их продолжительности в минутах. Проводят их обычно при ЭЭТ (эквивалентно-эффективной температуре)

* от 18 до 25 °С.



Примерная схема проведения солнечных ванн для детей разного возраста

Номер ванны	Общая доза облучения передней и задней поверхностей тела, минуты		
	2–4 года	5–8 лет	9–12 лет и старше
1–2	2–3	5	5
3–4	5	10	10
5–6	8	15	15
7–8	10	20	20
9–10	12	25	25
11–12	14	30	30
13–14	16	Далее по 30 мин № 20–25	35
15–16	18	-	40
17–18	20	-	50
19–20	20	-	Далее по 50 мин № 20–25

* В таблице дана примерная схема проведения солнечных ванн, построенная на принципе постепенного увеличения длительности облучения в соответствии с величиной биологической дозы. При хорошей переносимости курс может быть продлен до 1 1/2 – 2 мес. Ослабленные дети, находящиеся на щадящих режимах в санаториях, нуждаются в особом подходе к солнцелечению. Независимо от возраста таким детям начинают ванны с 2 – 3 мин (1/8 биодозы), увеличивают дозу солнечного облучения медленно – через каждые 2 – 3 процедуры.

Максимальная продолжительность ванн для этих детей не должна превышать 20 – 30 мин.





- * Осторожной дозировки солнечных ванн требуют дети с повышенной возбудимостью нервной системы. Солнечные ванны таким детям можно проводить с частичным обнажением тела. Во время солнечной ванны необходимо наблюдать за реакцией ребенка. При появлении симптомов плохой переносимости (вялость, головная боль, сердцебиение) солнечные ванны либо заменяют воздушными, либо временно отменяют. Возобновить солнечные ванны можно после полного исчезновения отрицательных явлений, не раньше чем через 3 – 5 дней, уменьшив при этом продолжительность облучения на одну – две лечебные дозы. Можно применять так называемую облегченную методику, когда после каждых 10 – 15 мин солнечного облучения дети 15 – 20 мин отдыхают в тени.

* Противопоказания

Солнечные ванны не показаны при

- резком истощении
- заболеваниях почек (в активной стадии процесса)
- субкомпенсированных и декомпенсированных пороках сердца
- заболеваниях крови, склонности к кровотечениям
- эпилепсии
- повышенной чувствительности к УФ-лучам
- активном бронхоадените
- детям раннего возраста при наличии туберкулезной инфицированности (такие дети могут принимать воздушные ванны.)