Ostrożnie z promieniami UV

Data publikacji: 27.05.2023 8:00

Jednym z podstawowych źródeł życia na Ziemi jest słońce. Bez niego nie byłoby roślin, a co za tym idzie, nie byłoby pożywienia dla ludzi i zwierząt. Ale oprócz pozytywnego wpływu na naturę, słońce ma również bezpośredni wpływ na nasze zdrowie.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Promienie słoneczne pozwalają na wytwarzanie witaminy D, która jest niezbędna dla zdrowych kości oraz dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. „żółte koło na niebie" pozytywnie wpływa również na nasze samopoczucie - wprowadza nas w dobry nastrój, dodaje energii i pomaga walczyć z depresją.

Należy jednak pamiętać, że nadmierne narażenie na słońce może mieć również negatywne skutki. Promienie UV mogą uszkodzić skórę, prowadząc do poważnych problemów, takich jak przedwczesne starzenie się skóry, oparzenie skóry czy nawet rak skóry. Dodatkowo, osoby z jasną karnacją, a także osoby, które mają dużo piegów, są bardziej narażone na negatywne skutki promieniowania słonecznego.

Aby minimalizować ryzyko uszkodzenia skóry przez promieniowanie słoneczne, należy stosować odpowiednie środki ochrony, takie jak kremy z filtrem UV, nakrycia głowy. Warto również unikać słońca w godzinach największego nasilenia promieniowania (między godziną 11:00 a 15:00). Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV na nasze oczy może prowadzić do uszkodzenia rogówki, zapalenia spojówek czy nawet zaćmy. Dlatego warto nosić okulary przeciwsłoneczne, które skutecznie ochronią nasze oczy przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.

Jeżeli tylko zauważymy jakieś zmiany na skórze, skontaktujmy się z lekarzem dermatologiem po ich zauważeniu lub najpóźniej po wakacjach. Nie lekceważmy nawet najmniejszych zmian skórnych, aby nie narazić się na zachorowanie nowotworowe.

Dlatego warto zachować umiar i stosować odpowiednie środki ostrożności, by cieszyć się korzyściami płynącymi ze słońca i wakacji, nie narażając jednocześnie naszego zdrowia na niepotrzebne ryzyko.

AK