

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА

Кожа ребёнка до 3-4 лет не способна производить защитный пигмент меланин в должных количествах. Поэтому дети проще сгорают, особенно обладатели белой кожи и рыжих волос. Детская солнцезащитная косметика имеет только высокий (от 15) и очень высокий (25-60) индекс SPF. Эти цифры показывают, во сколько раз крем продлевает время безопасного пребывания на солнце, которое для ребёнка составляет примерно 5 минут. То есть с кремом SPF 15 малыш может спокойно принимать солнечные ванны в течение 75 минут (15×5) без опасения получить ожог. Крем с фактором защиты 30, продлевает расчётное время уже до 150 минут.

Опасность получения ожогов в этом возрасте очень велика. “Взрослый” механизм защиты окончательно сформируется у карапуза только к трем годам. Так что пока гораздо лучше для малыша играть в тени деревьев. Это не даст ему обгореть, но запустит выработку заветного витамина D, который отвечает за усвоение кальция. Некоторые мамы “поджаривают” чадо на солнце, думая, что таким образом лучше вырабатывается витамин D. На деле же для этого достаточно одного слабого лучика, скользнувшего по ручке ребенка.

Любая аллергия, повышенное внутричерепное давление, ночной энурез, расстройство желудка, некоторые заболевания сердца, повышенная кровоточивость, судороги. Ни с чем из вышеперечисленного не позволяйте ребенку загорать. Это очень важно.

В каких случаях необходимо пользоваться детскими кремами от солнца? – если вы собираетесь на море, выезжаете на городские пляжи или живете летом на даче. Ребенку, гуляющему в обычном режиме средства от солнца необязательны. Беспорядочное использование этой косметики, особенно для детей до года может принести вред: аллергия, нагрузка на печень.

Проведите тест на переносимость: небольшое количество крема наносят на внутреннюю сторону локтевого или коленного сгиба ребёнка или мажут за ушком. Если в течение суток на коже не появилось раздражения, значит, средство подходит. Слой солнцезащитного средства на коже необходимо периодически обновлять – в среднем каждые 1,5-2 часа. Повторное нанесение средства повышает надежность его защитного слоя, но не продлевает общее время безопасного пребывания на солнце.

Средства от солнца желательно хранить в дверце холодильника и не дольше полугода после вскрытия. Их действие рассчитано только на один сезон, потом эффективность УФ-фильтров значительно снижается.

Когда вы собираете аптечку перед отъездом, не забудьте положить в нее пантенол (либо крем Бепантен – он используется на больших участках кожи, а мазь Бепантен – для точечного применения). Это хорошее противоожоговое средство. Вместо пантенола, можно использовать простоквашу, кефир или сметану. Но ни в коем случае нельзя смазывать обгоревшую кожу спиртовыми растворами или маслом.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

Очки желательны, если вы собираетесь отдыхать на море или в горах, где большое количество отражающего света. В городских условиях – и даже в дачных – ношение очков необязательно. Но можно, если ребенок не против. Возрастных ограничений к ношению солнцезащитных очков нет, обычно их рекомендуют с годика. Также очки пригодятся, если у ребенка имеются глазные заболевания, аллергия на пыль и солнечный свет.

Глаза – это очень важный орган!

Поэтому не покупайте ребенку очки с уличных лотков для «поиграться». А если не отдаст? На улице вам очки не продают, а втирают. Качественные очки имеют специальное напыление, благодаря чему не пропускают ультрафиолетовые лучи. Некачественная темная пластмасса заставляет зрачок расширяться, но при этом очки свободно пропускают УФ-лучи, и в результате солнце будет бить прямо в незащищенную сетчатку глаза. Совсем без очков зрачки бы, по крайней мере, естественным образом сузились! Поэтому, если вы уверены, что ребенок будет носить очки, а не только играть ими – потратитесь на качественную вещь.

Выбираем хорошие очки:

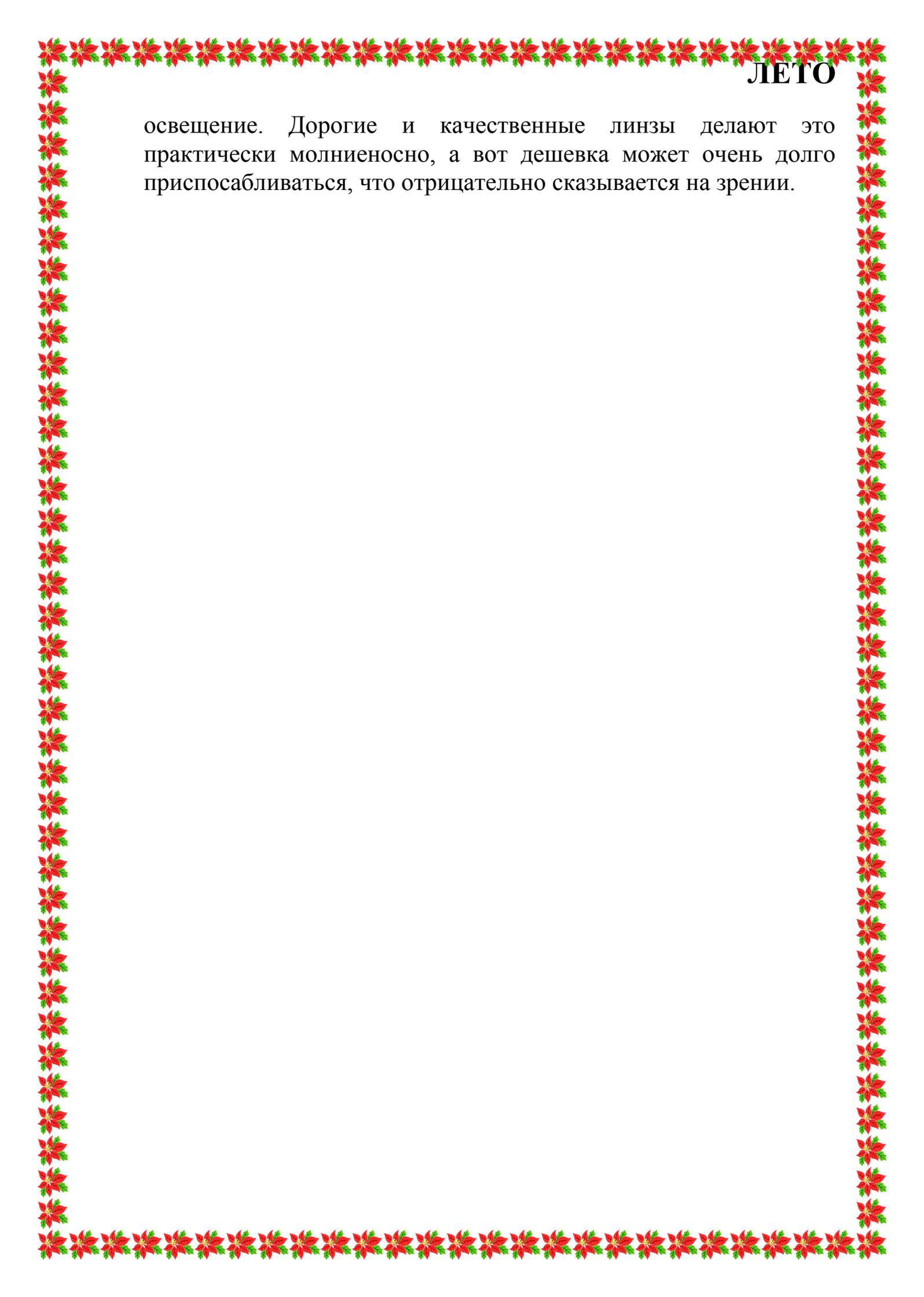
- Для детей подходят очки с поликарбонатными линзами, которые защитят глаза не только от солнца, но и от травм.
- Обратите внимание на материал оправы, на нее может возникнуть аллергия. Лучшая оправка – из титана, но она дорого стоит.
- Детский профиль еще не сформирован, очки часто падают с носа. Большинство компаний в своих коллекциях предусматривают несколько вариантов "для разных носов". Рамка не должна быть слишком маленькой: ребенок гораздо чаще, чем взрослый, смотрит вверх.
- Не покупайте очки без ребенка, их надо обязательно померить!
- Очки должны быть снабжены этикеткой на русском языке (в крайнем случае, на английском), на которой размещается вся необходимая информация. Ультрафиолетовое излучение обозначается аббревиатурой UV. На ярлыке хороших очков должен быть указан процент блокирования как UVB-, так и

UVA-лучей. Например, вы можете обнаружить такую надпись: "Blocks at least 95% UVB and 60% UVA". Это означает: "не пропускают 95% УФ-В и 60% УФ-А". Очки blue-blocker, кроме УФ - лучей, еще избирательно задерживают синюю часть спектра. Если написано, что очки не пропускают все волны длиной до 400 нанометров (нм), это означает, что такие очки полностью защищают глаза от ультрафиолетового излучения.

- Название фирмы на этикетке и дужке очков должно совпадать.
- Перед покупкой проверьте линзы на отсутствие искажения. Для этого возьмите очки в вытянутую руку и посмотрите через них на прямую линию, например, на витрину, если изображение даже немного искажается — не покупайте такие очки.
- Проверить защитную способность очков от ультрафиолета можно только специальным прибором - обратитесь в салон оптики, где есть такой прибор (спектрофотометр, калориметр или просто тестер).

Очки различаются еще и по цветовой гамме:

- Серые и зеленые линзы сохраняют естественные краски, практически не искажая цвет. Они подходят для солнечных дней, а также рекомендуются детям, больным глаукомой, хотя такое заболевание в раннем возрасте встречается редко.
- Оранжевые и желтые линзы блокируют голубой свет и делают окружающее более ярким в облачные, сумрачные и туманные дни. Они подходят для разных условий, а также годятся для поднятия настроения. Если такие линзы нравятся ребенку, то вы без сомнения можете ему их приобрести.
- Очки с синими линзами хуже всего, так как яркий синий свет ранит вещество хрусталика, которое не восстанавливается. Ношение синих очков очень вредно для глаз, т.к. они, ослабляя интегральный световой поток, стимулируют расширение зрачков. Детям они противопоказаны.
- Поляризованные линзы нейтрализуют ослепительный блеск. Они подходят для водителей, людей, занимающихся водными видами спорта, а также в горах, где лежит снег. А вот детям носить такие очки совсем необязательно.
- Фотохромированные линзы имеют «хамелеонские» замашки. Они автоматически затемняются и осветляются, когда меняется

A decorative border of red poinsettias with green leaves surrounds the text. The word "ЛЕТО" is written in a bold, black, serif font in the top right corner.

ЛЕТО

освещение. Дорогие и качественные линзы делают это практически молниеносно, а вот дешевка может очень долго приспособливаться, что отрицательно сказывается на зрении.