



Η ηλιακή ακτινοβολία είναι ευεργετική για την υγεία μας, αρκεί να αξιοποιούμε τις ιδιότητες του ήλιου

Ιούλιος - Αύγουστος 2013

με τον ενδεδειγμένο τρόπο . . .

☀ Η υπεριώδης ακτινοβολία (UV), αποτελεί ένα μικρό ποσοστό της ολικής ηλιακής ακτινοβολίας που διαπερνά την ατμόσφαιρα και φθάνει στην επιφάνεια της Γης. Η θετική της επίδραση έχει προεκτάσεις με πολλά οφέλη, για την ψυχολογία και την οργανική υγεία του ανθρώπου.

☀ Η έκθεση του δέρματος στην υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία, ενεργοποιεί την παραγωγή της βιταμίνης D, η οποία προάγει την απορρόφηση του ασβεστίου και διατηρεί επαρκή επίπεδα ασβεστίου και φωσφόρου στο αίμα. Για το λόγο αυτό, δυναμώνει τα οστά και τους μύες. Ενισχύει επίσης, την ανοσοποιητική λειτουργία, προφυλάσσει από το διαβήτη τύπου 2, καθώς και από αρκετούς τύπους καρκίνου.

☀ Η ηλιοθεραπεία είναι μια παλιά πρακτική που χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα για τη θεραπεία ορισμένων παθήσεων του δέρματος, όπως η ψωρίαση. Χαρίζει επίσης ήρεμο ύπνο και φτιάχνει την ψυχολογία, βελτιώνοντας την παραγωγή των νευροδιαβιβαστών, που συνδέονται με την ευεξία και την πνευματική κατάσταση.

☀ Παρά τις ευεργετικές ιδιότητες της ηλιακής ακτινοβολίας, η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα στον ανθρώπινο οργανισμό.

☀ Η πιο γνωστή, ήπιας μορφής επίπτωση, είναι το κοκκίνισμα του δέρματος. Μεγαλύτερης σοβαρότητας βλάβες, μπορούν να προκληθούν από την υπερβολική και μακροπρόθεσμη έκθεση, όπως εκφυλιστικές αλλαγές στα κύτταρα του δέρματος, στον ινώδη ιστό και τα αιμοφόρα αγγεία, που οδηγούν σε πρόωρη γήρανση του δέρματος. Άλλες βλάβες μπορεί να είναι καταρράκτης των ματιών, εξασθένιση του ανοσοποιητικού συστήματος, ακόμη και ορισμένες μορφές καρκίνου του δέρματος.

☀ Κατά την καλοκαιρινή περίοδο όπου η θερμοκρασία αυξάνεται σημαντικά, για την αποφυγή καταστάσεων όπως θερμοπληξία και θερμική εξάντληση, θα πρέπει να τηρούνται τα κατάλληλα μέτρα προστασίας από την ηλιακή ακτινοβολία. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, αναφέρει ότι τέσσερεις στους πέντε καρκίνους του δέρματος, θα μπορούσαν να προληφθούν.

Μέτρα προστασίας από τον ήλιο...

1

Περιορισμός έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία μεταξύ των ωρών 10π.μ-4μ.μ, εφόσον κατά την περίοδο αυτή η υπεριώδης ακτινοβολία είναι ισχυρότερη.

2

Το αντηλιακό πρέπει να απλώνεται ομοιόμορφα σε στεγνό δέρμα πριν την έκθεση στον ήλιο και να επαναλαμβάνονται οι επαλείψεις κάθε δύο ώρες. Η επαναποθέτηση μετά το κολύμπι ή τις αθλητικές δραστηριότητες, είναι απαραίτητη.

3

Η χρήση καπέλου και γυαλιά ηλίου κατά την έκθεση στον ήλιο, καθώς επίσης ελαφρά, άνετα ανοιχτόχρωμα ρούχα, που διευκολύνουν τον αερισμό του δέρματος και την εξάτμιση του ιδρώτα, προσφέρουν πρόσθετη προστασία από τον ήλιο.

Βαριά σωματική εργασία, σε χώρους υψηλής θερμοκρασίας, άπνοιας και υγρασίας, θα πρέπει να αποφεύγεται ή να προγραμματίζεται εκτός των ωρών 10π.μ-4μ.μ.

4

Τις θερμές ημέρες, η κατανάλωση υγρών θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη από αυτή που υποδεικνύει η δίψα. Οι άφθονες ποσότητες υγρών, θα πρέπει να συνδυάζονται με ελαφρά και μικρά γεύματα, αποφεύγοντας τις λιπαρές τροφές και την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.

5

Είναι σημαντική η παραμονή σε χώρους δροσερούς και σκιερούς, η χρήση κλιματιστικών μηχανημάτων και χλιαρά ντους κατά την διάρκεια της ημέρας, αποφεύγοντας απότομες αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος. Στα θύματα θερμοπληξίας θα πρέπει να παρασχεθεί οπωσδήποτε εξειδικευμένη Ιατρική Βοήθεια.

6