

Хорошо ли под жарким солнцем? Ультрафиолетовое излучение

Лето. Для меня долгожданное. Ласковое солнышко, теплая погода и даже жара мне нравятся. Я твердый сторонник народного изречения «ошпаренных меньше, чем отмороженных». Но не все так гладко. Ласковое солнышко умеет показать коготки. Да еще какие. Виной всему ультрафиолет.

Жизнь зародилась на планете Земля под лучами Солнца. Человек возник и развивается в среде, где солнечное излучение - первоисточник любой энергии. Часть солнечного потока – ультрафиолетовое излучение - очень важна для нормальной жизни и деятельности. В оптимальных дозах ультрафиолет необходим человеческому организму, является условием его нормального функционирования. Он обладает бактерицидными и болеутоляющими свойствами. Стимулирует выработку витаминов и образование пигмента, способствует нормализации физиологических процессов, улучшает жировой белковый и минеральный обмен, положительно влияет на состав крови.

Иммунитет, умственная активность, работоспособность, мышечный тонус – все это «под контролем» ультрафиолета. Его недостаток провоцирует раздражительность, бессоницу и даже депрессию.

Вместе с тем ультрафиолет способен принести существенный вред. Минимальный – ожоги и преждевременное старение кожи. Максимальный – заболевания внутренней оболочки глаз, такие как катаракта и фотоконъюнктивит, фототоксические и фотоаллергические реакции. Самые негативные последствия – рак кожи, злокачественные меланомы.

Особенность воздействия ультрафиолета – его кумулятивные свойства. Как и радиация, негативные последствия ультрафиолетового излучения накапливаются организмом. Медики выделяют 26 заболеваний, обусловленных этим воздействием. Каждый год общее количество «ультрафиолетовых» болезней увеличивается примерно на 12 процентов. Иногда вредное воздействие может проявиться даже через 10 – 15 лет.

Природа позаботилась о нашей защите. До земной поверхности доходит только 6

процентов ультрафиолетового излучения. Остальное поглощается атмосферой, в основном, озоновым слоем. Его толщина очень мала, в тысячи раз меньше, чем оставшаяся атмосфера. Многолетние наблюдения свидетельствуют об уменьшении озонового слоя. Считается, что основная причина этого – загрязнение атмосферы. Человечество принимает определенные меры в борьбе против «озоновых дыр». Возможно, благодаря им в последнее время наступила некоторая стабилизация. Ученые считают, что полное восстановление озоносферы возможно примерно к 2050 году.

Уровень опасности ультрафиолетового излучения определяется так называемым УФ-индексом. Его значения от 0 до 2 соответствуют низкому уровню опасности, 3-5 среднему, 6-7 высокому, 8-10 очень высокому, 11 и выше – экстремальному. В летнее время из-за сезонных флуктуаций толщины озонового слоя в средней полосе значение УФ-индекса может достигать восьми. При наличии облачности индекс падает, а в дождь может понижаться в 5 раз.

В большей степени подвержены негативному воздействию ультрафиолетового излучения рыжеволосые и светловолосые люди. Наибольшей защиты требуют дети. При значении УФ-индекса 6 им не следует находиться под открытым солнцем более 20 минут.

На разных людей ультрафиолет воздействует по-разному. Поговорим об этих особенностях в следующей статье.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)