Влияние ультрафиолетового излучения на организм человека

 В повседневной жизни мы часто сталкиваемся с УФ излучением, особенно летом. В своей информационно-реферативной работе мы хотим осветить часть последствий от ультрафиолетового излучения, которые кажутся безобидными, и разобраться, как именно они вредят нашему здоровью.

 Чрезмерного воздействия УФ-излучения вызывают эритему, то есть покраснение кожи, называемое солнечным ожогом. Следует отметить, что большинство людей приобретает загар под воздействием УФ-лучей, которые стимулируют выработку меланина, но это происходит через несколько дней после непосредственного воздействия. Другое менее очевидное последствие — утолщение самых верхних слоев кожи, что происходит из-за проникновения УФ-лучей более глубоко в кожу.

 Повреждения кожного покрова, который зависит от типа кожи, являются признаком сильного УФ излучения. Благодаря типам кожи мы можем понять насколько сильно человек подвержен УФ излучению. "Светлые" люди легче получают солнечные ожоги или эритему, чем люди с более темной кожей. Способность приобретать загар также зависит от типа кожи.

 Ультрафиолетовое излучение (УФ-излучение) - это форма электромагнитного излучения с длиной волн от 10 до 400 нанометров. Одним из его источников является солнце. УФ-излучение может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на организм человека.

 Одним из главных положительных эффектов УФ-излучения является образование витамина D в коже. Витамин D играет важную роль в укреплении костей и иммунной системы. Он помогает организму абсорбировать кальций и фосфор из пищи, что способствует росту и развитию костей. Также витамин D участвует в регуляции работы сердечно-сосудистой системы и имеет противораковое действие.Однако, слишком интенсивное УФ-излучение может вызывать негативные последствия для организма. Оно может привести к солнечным ожогам, связанным с повреждением кожи на клеточном уровне. Повторное повреждение кожи от УФ-излучения может привести к развитию рака кожи.

 УФ-излучение также негативно воздействует на зрение. Длительное и непосредственное воздействие ультрафиолета на глаза может вызвать ожог роговицы и повреждение хрусталика. Это может привести к катаракте, глаукоме и даже ухудшить зрение.

 УФ-излучение также может оказывать влияние на иммунную систему. Повышенная экспозиция УФ-излучению может снижать иммунную защиту организма, делая нас более подверженными инфекциям и заболеваниям.

 Для защиты от негативных последствий УФ-излучения следует соблюдать определенные меры предосторожности. Носите защитную одежду, шляпы и солнцезащитные очки с уровнем защиты от УФ-излучения. Избегайте длительного пребывания на солнце в периоды максимальной активности УФ-излучения, обычно это примерно с 10:00 до 16:00. Используйте солнцезащитные средства с высоким фактором защиты (SPF), чтобы предотвратить солнечные ожоги и другие повреждения кожи.

 В целом, УФ-излучение оказывает комплексное влияние на организм человека. Оно играет важную роль в синтезе витамина D, но его позитивные эффекты должны быть сбалансированы с защитой от негативного воздействия. Регуляция времени пребывания на солнце и использование средств защиты - важные меры для поддержания здоровья кожи, глаз и иммунной системы.

Список использованных источников и литературы

Интернет-ресурсы:

https://05.rospotrebnadzor.ru/371/-/asset\_publisher/m7XL/content/%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5-%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B8-%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC

https://medvestnik.ru/content/medarticles/Ultrafiolet-jivotvoryashii-i-verolomnyi.html

https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5\_%D0%B8%D0%B7%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5

https://optogid.ru/ultrafioletovoe-izluchenie-podtipy-i-vozdeystvie-na-cheloveka

https://www.zeiss.ru/vision-care/better-vision/health-prevention/the-benefits-and-disadvantages-of-uv-light.html

https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/ultrafiolet/