

## ЛЯТО, СЛЪНЦЕ, БАСЕЙНИ И.. ОПАСНОСТИ



Повечето хора, едва ли не всички, с нетърпение очакват лятото и се устремяват към морето или плувните басейни, където се отдават на удоволствието от водата и на слънчевите лъчи. Но тези удоволствия имат двойк характер – както са приятни, дори полезни в определен смисъл, така могат и да ни навредят.

Слънцето помага в борбата с акнето, псориазиса, някои лишеи и изглажда белезите и малките несъвършенства на кожата. Слънчева светлина е необходим фактор за производството на витамин D.

Слънцето стимулира имунната система, влияе положително на настроението, дори спомага за увеличаване нивата на тостестерона.

Но за съжаление, в последните години се говори все повече за вредата от слънчевите лъчи. Това е продиктувано от напредването на научни изследвания в тази област (особено проучвания върху рака на кожата), а също от разрастващия се екологичен проблем – намаляването на защитния озонов слой в атмосферата, който по естествен начин спира УВ лъчи („А” и „Б” лъчите). А именно те – „Б” лъчите, поради способността си да проникват дълбоко в кожата, допринасят за хроничното слънчево увреждане – по-бързото състаряване на кожата, появата на бръчки, пигментни участъци и др. Те са виновни и за острото слънчево увреждане, известно под името „слънчево изгаряне”.

Те са отговорни в повечето случаи и за възникването на злокачествени кожни изменения – спиноцелуларен рак и още по-злокачествения меланом. Прониквайки в кожата, УВ „Б” - лъчите нарушават строежа на ДНК структурите и така се нарушава правилното възпроизвеждане на клетките, т.е. те се израждат и се формират въпросните тумори.

За да се избегнат тези нежелателни „допълнения” от въздействието на слънчевите лъчи основните подходи са само два – първо избягване на часовете с активно слънцегреене (10 -16 ч. астр.вр.), да не се намираме на открито в този интервал и второ, да се ползват защитни козметични средства, ако е наложително пребиваване на открито през тези часове. Такива козметики вече има предостатъчно, важното е да бъдат с по-висок слънцезащитен фактор, особено при хората с по-светла кожа (при тях фактор над 50). Сусамово масло, масло от шии и авокадо, нерафинирано кокосово масло и масло от жожоба са само няколко от познатите от векове защитници на кожата от вредните слънчеви лъчи. Техният защитен фактор е сравнително нисък, движи се от 4 до 8, но пък за сметка на това сусамовото и авокадовото масло, например, съдържат витамин Е (който се бори с вредните радикали, образувани под влияние на слънцето) и хидратират кожата.

Друго нещо, което често се изпуска е, че извършването на каквато и да е дейност или селскостопанска работа навън води до същия ефект на облъчване, следователно и тогава трябва да помислим за фотозащита, а не само когато сме на плажа или на басейна.

Във връзка с ползването на плувни басейни бих искал да добавя и някои други присъщи елементи, освен слънчевото облъчване. Безспорно удоволствието да се потопи човек в прохладната вода през жегите е неповторимо, но и тук дебнат някои опасности.

Като прескочим опасността от инциденти (конкретно удавяне), която никак не е за подценяване, особено ако сме с деца, остава влиянието на множество микроорганизми във водата, химикалите за борбата с тях, комбинацията хранене-плуване. Доказано е, че множество микроби могат да живеят безпроблемно във водата на басейните, дори тя да се обработва. Основният замърсител на водата в плувните басейни са миниатюрните частици от **фекална материя**. Това са части от грама (милиграми) фекална материя, която неизбежно се разтваря в басейна, ако не е премахната при едно предхождащо влизането щателно измиване. Когато всеки от стотиците посетители внесе своя дял от **замърсяването**, общата сума става значителна. С въпросните маси във водата попадат **бактерии**. Тези бактерии при здрави хора най-често са от вида **Ешерихия коли** (E.coli). Последните са нормални обитатели на **дебелото черво**, но попаднали през устата – при поглъщане на вода по време на плуване, може да предизвикат оплаквания от страна на гастро-интестиналния тракт – от болка и неразположение до **тежка диария** и загуба на течности.

Освен тези микроорганизми, твърде възможно е да срещнем и други причинители на заболявания – хламидии, гъбички, микоплазми и пр.

От друга страна химикалите, използвани за да се запази чистотата на басейните, могат да бъдат токсични в големи количества. Хлорът, например, може да раздразни кожата (когато не е измита добре след плуване в басейна), както и да влоши астмата. Освен това химикалите в басейна могат да убият част от полезните бактерии в организма ни.

Още нещо – не влизайте в басейна веднага след хранене, изчакайте поне 2 часа и не поглъщайте вода от басейна. Химикалите за пречистване могат да предизвикат проблеми на стомаха и червата.



Нека да завършим оптимистично – все-пак плюсовете са повече от минусите, но и нека да помним, че винаги трябва разумно и с отговорност, **с пълна отговорност** да пристъпваме към каквото и да било развлечение, защото колкото и да не ни е приятно, ние сме по-слаби от заобикалящата ни природа.