

# ФАРМАЦЕВТ

ПРАКТИК

06 [192] 2020  
ISSN 2409-2584

... ТА ПРО ПОГОДУ:  
СОНЯЧНО,  
НЕБЕЗПЕЧНО! **16**

Вакцинація «генами»  
\_\_\_\_\_ **8**

Екологія і  
фітопрофілактика  
\_\_\_\_\_ **12**

Синдром сухого  
ока: діагностика  
та лікування  
\_\_\_\_\_ **22**

Осознанный выбор  
\_\_\_\_\_ **38**

Астрологічний  
прогноз  
\_\_\_\_\_ **40**

[WWW.FP.COM.UA](http://WWW.FP.COM.UA)

# ... та про погоду: сонячно, небезпечно!



Зростання захворюваності на рак шкіри в останні десятиліття значною мірою обумовлено впливом ультрафіолетового (УФ) випромінювання під час активного відпочинку або тривалого перебування на пляжі під палючим сонцем. Загальноновизнаним вважають той факт, що надмірна дія сонячних променів є першопричиною згубних наслідків не тільки для шкіри, але й для очей та імунної системи [1]

## ГОСТРІ НАСЛІДКИ УФ-ВИПРОМІНЮВАННЯ

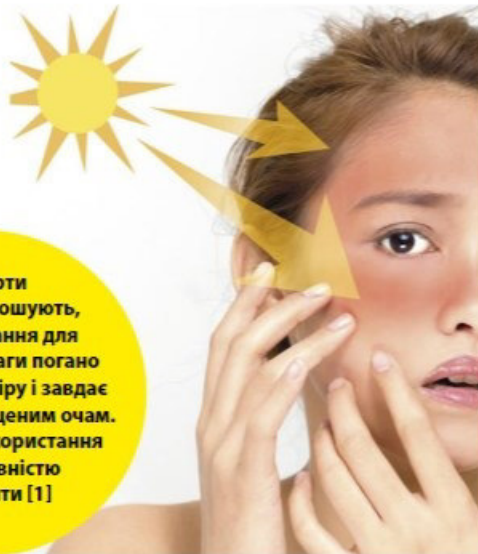
Найбільш широко відомим гострим наслідком надмірного впливу УФ-випромінювання є еритема, тобто добре знайоме усім почервоніння шкіри, яке у просторіччі називають сонячним опіком.

Слід зазначити, що більшість людей набуває засмагу під впливом УФ-променів, які стимулюють вироблення меланіну, але це відбувається лише через кілька днів після безпосереднього впливу. Інший, не такий очевидний наслідок адаптивного характеру — потовщення верхніх шарів шкіри, що, своєю чергою, зменшує проникнення УФ-променів більш глибоко в шкіру. Ці зміни є ознакою пошкодження шкірного покриву.

## СОНЯЧНИЙ ОПІК: СИМПТОМИ ТА ОЗНАКИ

Симптоми та ознаки сонячного опіку виникають через 1–24 год після впливу УФ-випромінювання та, за винятком важких реакцій, досягають піку протягом 72 год (зазвичай від 12 до 24 год). Зміни шкіри варіюють від легкої еритеми з подальшим лущенням до болю, набряку, підвищеної чутливості та утворення пухирців. При ураженні великої площі шкірного покриву можуть виникати загальні симптоми (наприклад, підвищення температури тіла, озноб, слабкість тощо), які зумовлені вивільненням протизапальних цитокінів. Після вираженого сонячного опіку через кілька днів

**Експерти ВООЗ наголошують, що обладнання для штучної засмаги погано впливає на шкіру і завдає шкоди незахищеним очам. Тому його використання краще повністю виключити [1]**



шкіра може відлущуватися, що робить її у цей період надзвичайно чутливою до сонячного світла.

Серед ускладнень найчастіше спостерігаються вторинна інфекція, стійка плямиста пігментація та значне підвищення ризику розвитку раку шкіри.

**УФ-випромінювання у невеликих дозах є корисним та вкрай необхідним для вироблення вітаміну D.**

**УФ-випромінювання також використовують для лікування таких хвороб, як рахіт, псоріаз, екзема. Але зазначене лікування має відбуватися під медичним наглядом через ризик гострих та віддалених наслідків**

## ЛІКВІДАЦІЯ НАСЛІДКІВ

Впливу сонячного світла слід уникати до повного регресу сонячного опіку. Для зменшення вираженості несприятливих симптомів використовують компреси з холодною водою, системні НПЗП та засоби для місцевого застосування (алоє вера, декспантенол тощо). Зокрема, декспантенол після нанесення на шкіру проникає у клітини епітелію та трансформуються у пантотенову кислоту, яка є складовою коферменту А, що бере участь у процесах синтезу пластичного матеріалу. Це посилює процеси формування та регенерації шкіри.

## КАПЕЛЮХ, ТІНЬ, СОНЦЕЗАХИСНИЙ КРЕМ

Значно знизити ризик отримання сонячного опіку

прості заходьки: зменшення інсоляції, особливо в полудень; щільнотканний одяг, капелюхи та сонцезахисні окуляри; використання сонцезахисних засобів для шкіри [2].

За даними нещодавно проведеного дослідження американські вчені встановили, що в осіб, які проводять  $\geq 5$  год на відкритому сонці, використання сонцезахисних засобів зменшувало вірогідність сонячного опіку на 55% порівняно з тими, хто засмагав «незахищеним» [3].

ВООЗ рекомендує рясно наносити сонцезахисний крем широкого спектра з фактором захисту 15+ на відкриті ділянки шкіри кожні 2 год або після роботи, купання, ігор та вправ на свіжому повітрі [1].

УФ-випромінювання сонця є найбільш інтенсивним з 10-ї до 16-ї години, тому за можливості в зазначені години слід обмежити перебування на сонці.

Отже, прагніть перебувати в тіні у той час, коли УФ-промені найбільш інтенсивні, але майте на увазі, що тінь від дерев, парасольок, тентів тощо не забезпечує повний захист від сонця. Пам'ятайте про «правило тіні»: «Слідкуйте за своєю тінню: якщо вона коротка, слід негайно ховатися від сонця!».

**Підготувала Олександра Демецька, канд. біол. наук**

Список літератури знаходиться в редакції