**Как защититься весной от чрезмерного солнца**

Весной, когда все, казалось бы, должно расцветать и пробуждаться к жизни, многие люди испытывают вовсе не подъем, а самый настоящий упадок сил.

Почему же такое долгожданное тепло приводит к таким нежеланным результатам? Оказывается, дело в разбалансировке наших органов и систем, которая неизбежна при переходе организма с зимних биоритмов на летние. Весной атмосферное давление, влажность и даже сам состав воздуха отличаются от зимних, другая яркость света, более активное воздействие солнца. Весной от яркого солнышка в первую очередь страдают дети, пожилые люди, пациенты, имеющие глазные заболевания или перенесшие операцию на сетчатке или роговице (например, лазерную коррекцию зрения). Коварство облучения избыточной солнечной радиацией в том, что в момент облучения человек ничего не чувствует, но со временем оно дает о себе знать.

Несколько рекомендаций по защите глаз и кожи от яркого весеннего солнца: Защитить глаза от вредоносного влияния солнца просто, достаточно приобрести солнцезащитные очки. Современные качественные пластиковые очки также хорошо защищают глаза от агрессивного воздействия солнца, как и стеклянные. Длительное воздействие вредного УФ-излучения уменьшает эластичность кожи и способствует появлению морщин. Пользуйтесь солнцезащитными кремами. Современная индустрия косметики предлагает огромное множество разнообразных средств, включающих в себя защитные UV-фильтры. На такой косметике обычно указывается коэффициент их защиты, и чем меньше цифра, тем ниже степень защиты. Не злоупотребляйте «солнечными ваннами». Можно очень легко получить солнечный ожог. Употребляйте большое количество жидкости. Постарайтесь снизить общую калорийность продуктов, отдавая предпочтение чистой питьевой воде, овощам, фруктам и рыбе, отказываясь от жирного мяса.

Чистопольский территориальный орган Госалкогольинспекции Республики Татарстан