



Μαθαίνω για τον ήλιο

Αναστασία Στατήρη

Σχολική Νοσηλεύτρια

5ο Δημοτικό Σχολείο Π.Φαλήρου

Τι είναι ο ήλιος;

- + Ήλιος είναι ο αστέρας του ηλιακού μας συστήματος και το λαμπρότερο σώμα του ουρανού. Η φωτεινότητά του είναι τόσο μεγάλη, ώστε στη διάρκεια της ημέρας δεν επιτρέπει σχεδόν ποτέ στα άλλα ουράνια σώματα να φανούν.
- + Επειδή η Γη δεν είναι ακίνητη αλλά περιστρέφεται γύρω από τον άξονά της μία φορά την ημέρα, το πρωί ο ήλιος ανατέλλει και το απόγευμα δύει.
- + Ο Ήλιος έχει διάμετρο 109 φορές μεγαλύτερη απ' ό,τι η Γη, αλλά βρίσκεται τόσο μακριά (απέχει 149,6 εκατομμύρια χιλιόμετρα), ώστε φαίνεται πολύ μικρός.
- + Παρότι όμως είναι μικρός, δεν πρέπει να τον κοιτάμε γιατί τα μάτια μας είναι πολύ ευαίσθητα και μπορεί να πάθουν βλάβη. Ούτε πρέπει να εκθέτουμε το δέρμα μας πολλές ώρες σε αυτόν, ειδικά το καλοκαίρι, γιατί μπορεί να προκληθούν σοβαρές βλάβες στο δέρμα.

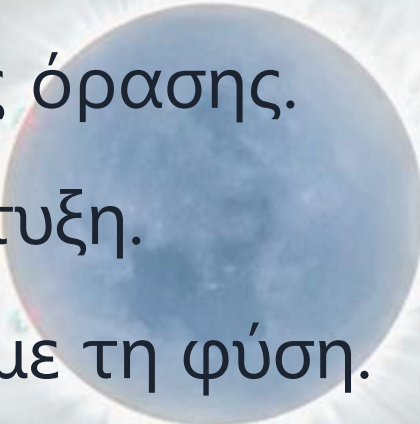
Ο ήλιος είναι απαραίτητος στη φύση

- + Ο Ήλιος προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια για την ανάπτυξη και συντήρηση των ζωντανών οργανισμών.
- + Διατηρεί την επιφανειακή θερμοκρασία της Γης σε ανεκτά επίπεδα, ώστε να διατηρείται η ζωή.
- + Αλλάζει τα καιρικά φαινόμενα.
- + Είναι ο κύριος υπεύθυνος για την εξάτμιση του νερού, το οποίο στη συνέχεια συμπυκνώνεται σε σύννεφα και ακολούθως γίνεται βροχή.
- + Χωρίς τον ήλιο δεν θα υπήρχε ζωή πάνω στη γη.

Ο ήλιος είναι απαραίτητος στην υγεία

- + Για γερό ανοσοποιητικό σύστημα.
- + Για γερά οστά και δόντια.
- + Για καλή ψυχική υγεία και ευεξία.
- + Για ρύθμιση των κιρκάδιων ρυθμών (βιολογικό ρολόι), που ελέγχουν όλες τις λειτουργίες του οργανισμού (από την αρτηριακή πίεση έως τη σωματική θερμοκρασία).
- + Για ρύθμιση του κύκλου του ύπνου. Ο επαρκής ύπνος είναι αναγκαίος για την καλή λειτουργία του οργανισμού, επειδή στη διάρκειά του ο οργανισμός επιδιορθώνει τις βλάβες που υφίσταται την ημέρα.

Ο ήλιος είναι απαραίτητος στα παιδιά

- + Για την ομαλή ανάπτυξη του εγκεφάλου.
 - + Για την απόκτηση υγιούς όρασης.
 - + Για υγιή σωματική ανάπτυξη.
 - + Για γνωριμία και επαφή με τη φύση.
 - + Για τη συναισθηματική ευεξία.
- 

Τι είναι το δέρμα;

- + Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και ο προστατευτικός «φραγμός» που χωρίζει το σώμα από το περιβάλλον.
- + Το δέρμα διαθέτει ορισμένες μοναδικές ιδιότητες, απαραίτητες για την επιβίωση του ανθρώπου:
 1. Είναι αδιαπέραστο από μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες (εφόσον δεν έχει προκληθεί τραυματισμός του) και επομένως προστατεύει το σώμα από μικροοργανισμούς και χημικά ερεθίσματα.
 2. Ρυθμίζει την εσωτερική θερμοκρασία του σώματος μέσω μηχανισμών, όπως η εφίδρωση και η κυκλοφορία του αίματος.
 3. Το δέρμα προστατεύει τον οργανισμό από την βλαπτική επίδραση της ακτινοβολίας του ήλιου (υπεριώδης ακτινοβολία), μέσω της παραγωγής μιας χρωστικής ουσίας που λέγεται μελανίνη.

Πώς επηρεάζει ο ήλιος το δέρμα;

- + Ο ήλιος επηρεάζει το δέρμα με θετικό και αρνητικό τρόπο.
- + Ο θετικός τρόπος είναι πως όταν το δέρμα εκτεθεί στον ήλιο, συνθέτει βιταμίνη D, μία ουσία απαραίτητη για πολλές, σημαντικές λειτουργίες, όπως η ανάπτυξη και διατήρηση υγιών οστών και υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος.
- + Ο αρνητικός τρόπος είναι πως όταν το δέρμα εκτίθεται πολύ στον ήλιο, μπορεί να παρουσιάσει φωτοευαισθησία και να αναπτύξει διάφορες βλάβες. Οι βλάβες αυτές μπορεί να παρουσιαστούν ακόμα και στην παιδική ηλικία.

Πόση ώρα μπορώ να κάτσω στον ήλιο;

- + Η ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας του ηλίου εξαρτάται από την ώρα της ημέρας και από την εποχή του χρόνου. Από τους ίδιους παράγοντες εξαρτάται και πόση ώρα πρέπει να διαρκεί η έκθεση του δέρματος στον ήλιο (χωρίς αντηλιακό) για να συνθέσει αρκετή βιταμίνη D.
- + Έχει υπολογιστεί ότι ο μέσος ενήλικας χρειάζεται τον χειμώνα περίπου 20 λεπτά έκθεσης στον ήλιο για να παραχθεί αρκετή βιταμίνη D. Την άνοιξη χρειάζονται 11 λεπτά. Το καλοκαίρι χρειάζονται 7 λεπτά.

Πόση ώρα μπορώ να κάτσω στον ήλιο;

- + Η λογική έκθεση στον ήλιο δεν βλάπτει το δέρμα, αλλά η παρατεταμένη προκαλεί βλάβες που εκδηλώνονται με μαύρισμα (οφείλεται στην αύξηση της παραγωγής της μελανίνης) και κοκκίνισμα, με ή χωρίς φουσκάλες (ηλιακό έγκαυμα).
- + Εφόσον το μαύρισμα και το κοκκίνισμα είναι ενδείξεις βλάβης στο δέρμα, θα γνωρίζουμε ότι είμαστε ασφαλείς στον ήλιο, όταν το χρώμα του δέρματός μας δεν αλλάζει ιδιαίτερα εξαιτίας του.

Μύθοι για τον ήλιο και το δέρμα

+ **Μύθος 1:** Το μαυρισμένο δέρμα είναι ένδειξη υγείας.

Η αλήθεια: Όταν μαυρίζει το δέρμα, έχει ήδη πάθει βλάβη από τον ήλιο.

+ **Μύθος 2:** Η ηλιοθεραπεία είναι απαραίτητη για βιταμίνη D.

Η αλήθεια: Ο μέσος άνθρωπος παράγει όση χρειάζεται μέσα σε 7-10 λεπτά έκθεσης στον ήλιο (χωρίς αντηλιακό) το καλοκαίρι.

+ **Μύθος 3:** Δεν χρειαζόμαστε αντηλιακό στην συννεφιά.

Η αλήθεια: Το 80% της υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) διαπερνά τα σύννεφα. Χρειαζόμαστε αντηλιακό χειμώνα-καλοκαίρι, ακόμα και στα χιόνια.

Μύθοι για τον ήλιο και το δέρμα

- + **Μύθος 4:** Δεν μπορεί να καεί κανείς στη σκιά.
- + Η αλήθεια: Μπορεί να πάθει κανείς έγκαυμα στη σκιά. Όλες οι λείες επιφάνειες (άμμος, θάλασσα, τζάμια, χιόνι, νερό κ.λπ.) αντανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία και μπορεί κανείς να μαυρίσει ή να πάθει έγκαυμα ακόμα κι αν δεν εκτεθεί άμεσα στον ήλιο.
- + **Μύθος 5:** Το ηλιακό έγκαυμα καταπραΰνεται με βούτυρο.
- Η αλήθεια: Όταν μαυρίζει το δέρμα, έχει ήδη πάθει βλάβη από τον ήλιο. Η πρώτη επιλογή για την αντιμετώπιση του ηλιακού εγκαύματος είναι οι κομπρέσες παγωμένου νερού. Να τις αφήνετε στο δέρμα σας για 20 λεπτά τη φορά και να τις βάζετε όσο συχνά χρειάζεστε (συνήθως κάθε 2-3 ώρες και επί όσες μέρες ανακουφίζουν τα συμπτώματά σας).

Πως πρέπει να φροντίζουμε το δέρμα μας;

+ Χρήση αντηλιακού.

Να χρησιμοποιούμε αντηλιακό μισή ώρα πριν εκτεθούμε στον ήλιο και να επαναλαμβάνουμε την εφαρμογή του, τουλάχιστον κάθε 2-3 ώρες, εφόσον παραμένουμε στον ήλιο και πάντα αφού βγούμε από το νερό ή αν ιδρώσουμε.



Βιβλιογραφία

Υπουργείο Υγείας: Από την εκστρατεία «Έξυπνοι στον Ήλιο με Ασφάλεια»