



Продление жизни

Шведские ученые сделали сенсационное заявление. По их словам, солнечный загар весьма полезен. Если принимать солнечные ванны регулярно, у женщины в лучшую сторону изменится здоровье. У нее возрастет средняя продолжительность жизни. Авторы данного исследования еще в 1990 г. провели опрос среди 30 тыс. дам, живущих в Швеции. Они обратились к ним с просьбой, попросив о заполнении анкеты. В итоге они смогли выяснить, а сколько времени они тратят на прием солнечных ванн, часто ли вообще загорают или нет.

После заполнения анкеты работа ученых не закончилась. Они наблюдали за судьбой участниц на протяжении двадцати лет. Только после истечению этого времени удалось сделать вывод. Оказалось, что любительницы загара живут на 0,6-2,1 год дольше, чем те, кто отказывает себе в этом удовольствии. С годами разрыв по продолжительности жизни растет. Это удивляет и поражает.

В настоящее время ученые пытаются выяснить истинные причины этого удивительного феномена. Можно запросто объяснить меньший процент развития болезней сердца у любительниц солнечного загара. Как? Да, хотя бы тем, что в их организм поступает в огромном кол-ве витамин D. Пока невозможно объяснить совсем другие вещи, а точнее низкую смертность от сердечных болезней, рака и т.д.

Если курящие женщины будут загорать регулярно, можно поднять и у них продолжительность жизни. Они могут «догнать» некурящих, а также тех, кто предпочитает не загорать вовсе. Девушки, которые загорали постоянно, реже страдали от болезней сердца. Они также очень редко умирали от ряда причин, которые не

связаны с сердечными болячками и онкологией.

Хоть все вроде и так, но как же быть с тем, что солнце – основной виновник появления базальноклеточного и плоскоклеточного рака кожного покрова и меланомы. За 1 год умирают от меланомы 65 тыс. человек. 3 тыс. граждан из них – россияне. За двадцать лет ученые вели наблюдение за жизнью опрошенных граждан. Тяжело пока понять, как объяснить те или иные цифры. Нет данных о том, а действительно ли все так или все-таки по-другому?

Симптомы обыкновенного солнечного ожога

- Воспаление и покраснение кожи в месте ожога. Невозможно прикоснуться к ней без причинения боли;
- Припухлость кожи, покрытие волдырями/корочкой. Появление сыпи;
- Повышение общей температуры тела. Возможное обезвоживание.

Тяжесть, озвученных выше симптомов, зависит от многих факторов, а точнее от типа кожи, продолжительности пребывания на солнце, местоположения, приема лекарственных препаратов и степени защиты крема, который используют для защиты. Иногда так бывает, что яркие и явные симптомы отсутствуют, но все равно нельзя загорать бесчисленное количество времени, чтобы не обречь себя на появление морщин, веснушек и на рак кожи. И еще надо помнить о том, что иногда все заканчивается очень-очень плохо. Человека может лихорадить, у него может кружиться голова, бить озноб, может тошнить его или появляться на коже болезненные волдыри.