



Ультрафиолетовое излучение - это электромагнитное излучение с длиной волн от 10 до 400 нм. Существуют естественные и искусственные источники ультрафиолетового излучения. Мощным источником ультрафиолетового излучения является Солнце. Общее количество лучей, достигающих Земли, зависит от концентрации атмосферного озонового слоя над поверхностью Земли, от состояния облачного покрова, отражения УФ-лучей от поверхности воды и почвы, от высоты над уровнем моря и от высоты Солнца над горизонтом и т.д..

Ультрафиолетовое излучение оказывает сильное влияние на весь организм человека. Оно может быть и положительным, и отрицательным (все зависит от дозы УФО). Ультрафиолетовое облучение необходимо для полноценной жизнедеятельности человека. Оно нормализует обмен веществ, уничтожает микробы на коже, предупреждает рахит, повышает устойчивость организма к инфекциям и другим болезням. Замечено, что дети, получившие необходимое количество ультрафиолета, во много раз меньше болеют простудными заболеваниями, чем дети, не получившие его. При недостаточном количестве ультрафиолетового облучения снижается физиологическая активность, а значит, работоспособность человека, увеличивается чувствительность организма к инфекциям и простуде, возникают расстройства нервной системы, нарушается фосфорно-кальциевый обмен. Особенно чувствительны дети, у которых развивается авитаминоз Д (рахиту). Солнечные лучи дают нам свет и тепло, снимают стресс, улучшают общее самочувствие человека и поднимают настроение, усиливают восстановительные процессы, защитные свойства клеток крови, улучшают рост волос, ногтей, костной ткани. При длительном воздействии на организм человека, УФ-излучения могут произойти серьезные повреждения кожи. Эти повреждения разделяют на острые (большая доза облучения за короткий период, например, солнечный ожог), высокие (губят большинство клеток эпидермиса), отсроченные (длительное облучение умеренными дозам, например, старение, новообразования

## Ультрафиолетовое излучение и наше здоровье

Автор: Administrator

30.04.2013 12:00 - Обновлено 09.09.2013 09:30

---

кожи). К источникам искусственного ультрафиолетового излучения относят эритемные, ртутно-кварцевые и бактерицидные увиолевые лампы. Для медицине используют длинноволновые ДУФ (280—400 нм) и коротковолновые ультрафиолетовые лучи— КУФ (180—280 нм). ДУФ-лучи нормализует фосфорно-кальциевый обмен, эти лучи применяют при ультрафиолетовой недостаточности беременных женщин, больных рахитом детей, способствуют образованию витамина D в коже. КУФ-лучи оказывают бактерицидное действие. Эти лучи используют на практике для обеззараживания воздуха