

Τμήμα: Γ' Υγείας

Μάθημα: Υγιεινή

Κεφάλαιο: 5^ο κεφάλαιο – Ενότητα: Στ. Ηλιακή Ακτινοβολία

Σημειώσεις

Ήλιος:

- ▶ Είναι ουράνιο σώμα που ακτινοβολεί
- ▶ Είναι στοιχείο του φυσικού περιβάλλοντος που επιδρά θετικά ή αρνητικά στην υγεία του ανθρώπου
- ▶ είναι πηγή ζωής για κάθε ζωντανό οργανισμό
- ▶ εκπέμπει **ενέργεια** με τη **μορφή ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων**

Φάσμα ηλιακής ακτινοβολίας:

1. Ιονίζουσα – ΔΕΝ ΦΤΑΝΕΙ ΣΤΗ ΓΗ
2. Υπεριώδη
3. Ορατή και
4. Υπέρυθρη ακτινοβολία

1. Ιονίζουσα ακτινοβολία:

- ▶ Καταστρεπτική για τη ζωή
- ▶ Δεν φτάνει στη Γη
- ▶ Συγκρατείται από τα ανώτερα στρώματα της ατμόσφαιρας ή απορροφάται από μάζες αερίων

2. Υπεριώδης ακτινοβολία:

- ▶ Μικρό μέρος φτάνει στη Γη – το μεγαλύτερο μέρος απορροφάται από ανώτερα στρώματα της ατμόσφαιρας

ΘΕΤΙΚΑ

- ▶ **Είναι απαραίτητη** γιατί:

1. Μετατρέπει την προβιταμίνη D, που υπάρχει στις τροφές, σε βιταμίνη D
2. Βοηθά στην ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία - αποφυγή ραχίτιδας
3. Βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων
4. Αυξάνει την άμυνα του οργανισμού
5. Καταστρεπτική δράση εναντίον των ιών και των βακτηρίων – χρήση για αποστείρωση χώρων

6. Βοηθά στην παραγωγή μελανίνης (η μελανίνη προστατεύει το δέρμα από τις αρνητικές επιδράσεις της υπεριώδους και τις υπέρυθρης ακτινοβολίας)

ΑΡΝΗΤΙΚΑ

► **Έκθεση για μεγάλο χρονικό διάστημα έχει βλαπτική επίδραση στο δέρμα:**

- Εγκαύματα
- ερεθισμός στα μάτια
- καρκίνος – σε μεγάλη έκθεση

3.Ορατή ακτινοβολία: Είναι απαραίτητη:

- Για τη λειτουργία της φωτοσύνθεσης (δεσμεύει τη χλωροφύλλη των φυτών)
- Για την καλή λειτουργία της όρασης
- Για την πνευματική και ψυχική ευεξία

4.Υπέρυθρη ακτινοβολία:

- Η κύρια πηγή θερμότητας πάνω στη Γη
- Οι επιπτώσεις της στην υγεία έχουν σχέση με το χρονικό διάστημα έκθεσης στον ήλιο χωρίς προστασία
- Μπορεί να επιδράσει βλαπτικά αν κάποιος εκτεθεί για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα χωρίς μέτρα προστασίας
- Μπορεί να προκαλέσει:
 - Εγκαύματα
 - Ερεθισμό του δέρματος

Ηλιοθεραπεία:

- Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία για εκμετάλλευση των θετικών επιδράσεών της στην υγεία είτε για θεραπευτικούς σκοπούς είτε για τόνωση της υγείας

Οδηγίες για ηλιοθεραπεία – πρόληψη

1. Κατάλληλες ώρες: 8 – 12 π.μ. και 4 – 7 μ.μ. για το καλοκαίρι
2. Κατάλληλο χρονικό διάστημα έκθεσης: Ο χρόνος έκθεσης αυξάνεται σταδιακά αρχίζοντας από 10' και προσθέτουμε 5' κάθε μέρα
3. Όχι πάνω από 30 – 60' την κάθε φορά: μέγιστο χρονικό διάστημα έκθεσης
4. **Διακοπή** σε ταχυσφυγμία, ερυθρότητα δέρματος και υπερθερμία