

ПОЛЗИ И РИСКОВЕ ОТ ИЗЛАГАНЕ НА СЛЪНЦЕ ПРИ ДЕЦА В РАННА ДЕТСКА ВЪЗРАСТ

Силвия Кирова-Петрова¹, Еда Реджебова¹, Славена Илиева²

¹Студент, Катедра "Здравни грижи", Факултет по обществено здравеопазване,
Медицински университет – Варна

²Катедра „Здравни грижи“, Факултет по обществено здравеопазване,
Медицински университет – Варна

SUN EXPOSURE IN EARLY CHILDHOOD – BENEFITS AND RISKS

Silvya Kirova-Petrova¹, Eda Redjebova¹, Slavena Ilieva²

¹Student, Department of Health Care, Faculty of Public Health,
Medical University of Varna

²Department of Nursing Care, Faculty of Public Health, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Въведение: Закалителните процедури повишават устойчивостта на детския организъм към неблагоприятните условия на околната среда. Те са част от физиопрофилактичните мероприятия. Естествените закаляващи фактори са слънцето, водата и въздухът. Слънчевите бани имат положително действие върху целия организъм, водят до подобряване обмяната на веществата, повишаване на общия тонус на организма и устойчивостта му към инфекции. Излагането на слънце се смята за един от основните методи за профилактика на рахит при децата.

Целта на изследването е да се проучи и анализира информираността на родители относно ползите и рисковете от излагане на слънце при деца в ранна детска възраст.

Материали и методи: Проведе се анонимно анкетно проучване сред родители (n=138). Изследването е проведено чрез индивидуална анкета през април 2025 г. Използвани методи - документарен, социологически, статистическа и графична обработка на резултатите.

Резултати и обсъждане: Резултатите от проведеното изследване сочат, че повече от половината анкетирани родители са запознати с ползите от прилагане на слънчеви бани при децата (65,9%). Основните им притеснения са свързани с риска от слънчево изгаряне (86,2%), когато слънцето е прекалено силно, поради което предпочитат сутрешните часове за приложение на слънчеви бани (87,7%).

ABSTRACT

Introduction: Hardening procedures increase the resistance of children to adverse environmental conditions. They are part of physioprophylactic measures. Sun, water and air are natural health-improving factors. Sunbathing has a positive effect on the entire body, leading to improved metabolism, increased general tone of the body, and enhanced resistance to infections. Sun exposure is considered one of the main methods of preventing rickets in children.

Aim: This study aims to examine and analyze parents' knowledge of the benefits and risks of sunbathing.

Materials and Methods: A survey was individually conducted among parents (n=138) in April 2025 using a questionnaire. Methods used included documentary analysis, sociological methods, and statistical and graphical processing of the results.

Results: The results of the study show that more than half of the surveyed parents are aware of the benefits of sunbathing for children (65.9%). Their main concern is the risk of sunburn (86.2%) when the sun is too strong, which is why they prefer morning hours for sun exposure (87.7%).

Conclusion: Educating parents on the proper implementation of hardening procedures would increase their awareness. It is necessary to provide guidelines on the benefits and the risks of improper application. The parents included in the sample expressed a desire to receive more information about the effects of seawater on children's health.

Keywords: sun, sea, midwife

Заклучение: Обучението на родители в правилното прилагане на закалителни процедури при децата би довело до повишаване информираността им по темата. Необходимо е да се дадат ясни насоки както за ползата от тях, така и за рисковете при неправилното им прилагане. Родителите, попаднали в извадката, споделят, че биха желали да получат повече информация за влиянието на морската вода върху здравето на децата.

Ключови думи: слънце, море, закаляване, акушерка

Закалителните процедури повишават устойчивостта на детския организъм към неблагоприятните условия на околната среда. Те са част от физиопрофилактичните мероприятия. Естествените закаляващи фактори са слънцето, водата и въздухът. Слънчевите бани имат положително действие върху целия организъм, водят до подобряване обмяната на веществата, повишаване на общия тонус на организма и устойчивостта му към инфекции. Излагането на слънце се смята за един от основните методи за профилактика на рахит при децата (1,4).

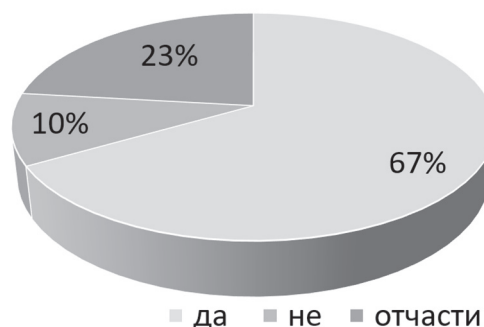
Излагането на слънце и морските бани при деца в ранна възраст представляват тематика с дългогодишен интерес както за родителите, така и за здравните специалисти. Природните ресурси като слънце и морска вода могат да окажат положително въздействие върху детското здраве, особено при правилен и контролиран подход.

Сред безспорните ползи от слънчевите бани се открояват синтезът на витамин D, закаляването и стимулирането на имунната система. От друга страна, съществуват и реални рискове - слънчево изгаряне, топлинен удар, дехидратация и повишен риск от кожни заболявания в дългосрочен план (2,5).

Настоящото изследване си поставя за цел да проучи информираността, нагласите и поведението на родителите по темата чрез количествен анализ на анкетни данни.

За нас представляваше интерес запознати ли са родителите с ползите от слънчевите бани. Повече от половината анкетирани (67%) демонстрират добра информираност относно положителните ефекти от слънчевото излагане при деца, около 1/5 от тях са запознати отчасти (23%), а останалите изказват отрицание (10%) (фиг. 1).

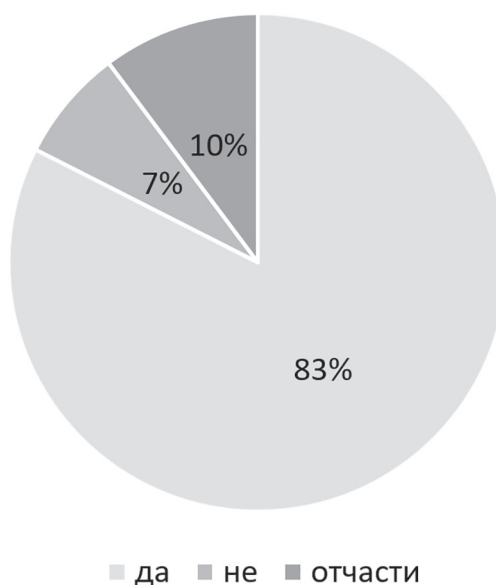
Резултатите от анкетата показват, че макар значителна част от участниците да са добре информирани за ползите от слънчевите бани при



Фиг. 1. Информираност на родители за ползите от слънчевите бани при децата

децата, има нужда от организиране на образователни курсове по темата.

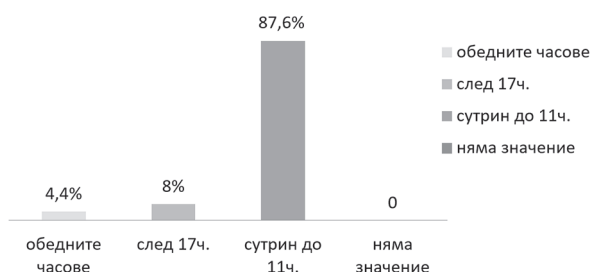
Продължителното излагане на слънце крие рискове за здравето на детето. Повечето анкетирани (83%) са запознати с потенциалните рискове от прекомерно слънчево излагане. Нищожен



Фиг. 2. Информираност за рисковете от продължително излагане на слънце при децата

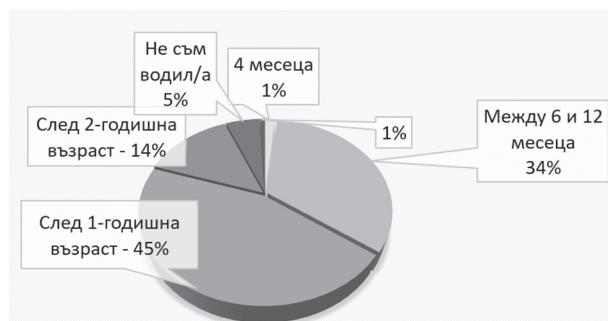
е делът на респондентите с отрицателен отговор (7%) или колебание (10%) (фиг. 2).

От важно значение за децата е правилно подбраното време за излагане на слънце. Ето защо попитахме родителите кога според тях е най-подходящият период през деня. Значителен е делът на анкетираните родители, които избират сутрешните часове до 11:00 ч за провеждане на слънчеви бани (87,6%), което съответства на медицинските препоръки за безопасно излагане на слънце. Едва 8% от тях предпочитат късния следобед. Нищожен е делът на респондентите, които избират обедните часове (4,4%), което може да се интерпретира като погрешни разбирания или липса на информираност относно най-рисковите периоди за деня (фиг. 3).



Фиг. 3. Подходящо време за слънчеви бани през лятото

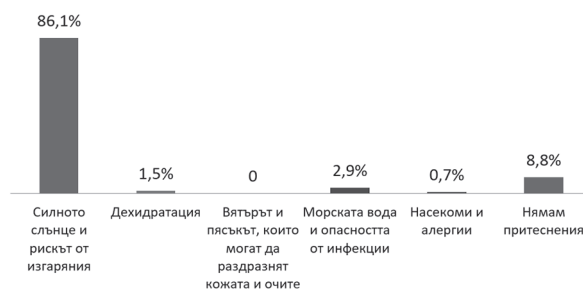
За нас представляваше интерес на каква възраст родителите биха завели децата си на море. Почти половината респонденти смятат, че възрастта след първата година е най-подходяща за първо посещение (45%), последвани от тези, които посочват възрастта между 6 и 12 месеца (34%). Това демонстрира отговорно отношение, стремеж към по-добра имунна готовност и адаптация към външни условия (фиг. 4).



Фиг. 4. На каква възраст за първи път заведохте (или планирате да заведете) вашето дете на море?

Морските процедури имат благоприятно въздействие върху детския организъм. Въпреки това някои родители са особено притеснителни

по темата. Най-често изразеното притеснение е свързано със силното слънце през обедните часове и риска от слънчево изгаряне (86,1%). Други посочени тревоги са дехидратация (1,5%), инфекциозни заболявания (2,9%) и алергични прояви от незначителна част от респондентите. Някои родители не изразяват конкретни притеснения (8,8%), което може да отразява или добра подготовка и информираност, или ограничен практически опит (фиг. 5).



Фиг. 5. Основни притеснения на родителите свързани с морските бани при децата

Мнозинството от участниците в анкетното проучване смятат, че безопасната продължителност за деца на морския бряг е 1–2 часа дневно (74,2%). Макар част от родителите да смятат, че с подходяща защита е възможен и по-дълъг престой (15,3%), предпазливостта остава доминиращо поведение (фиг. 6).



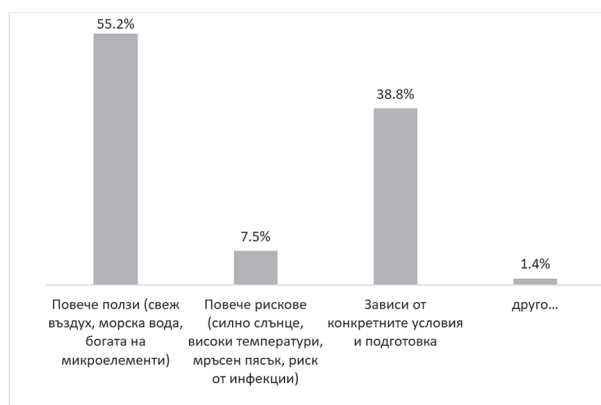
Фиг. 6. Безопасен период от време за морски бани

Родителите прилагат различни средства за защита на децата си. Сред най-често използвани са слънцезащитен крем с подходящ фактор (30,5%), поставяне на слънцезащитна шапка (25%) и избягване на силното обедното слънце (24,3%). Нищожен е делът на родителите, които използват специализирано облекло с UV-защита (9,5%) или прекарват времето си изцяло на сянка (10,2%). Нищожен е делът на родителите, които не използват никакви предпазни мерки (0,5%).



Фиг. 7. Предпазни мерки за защита на детето по време на морски и/или слънчеви бани

Малко повече от половината респонденти (55,2%) оценяват положително въздействието на морските и слънчевите бани, подчертавайки значението на свежия въздух и полезните свойства на морската вода. Други възприемат по-балансиран подход, според който ефектът зависи от конкретните обстоятелства (38,8%). Едва 1/10 от анкетираните смятат, че рисковете надвишават ползите (7,5%) и отдават това на замърсяването на водата и околната среда (фиг. 8).



Фиг. 8. Ползи или рискове носи излагането на слънце и морски бани?

Анализ на получените резултати показва, че повечето родители биха използвали морската вода като закалителна процедура само при подходящи условия. Като най-важен фактор е посочен чистотата на водата и липсата на замърсяване (56%), следван от температурата на водата и липса на морски течения и силно вълнение (30%). Малка част са склонни да намокрят детето във водата за кратко, с цел адаптация (5%), а други предпочитат да отложат подобни процедури до определена възраст (4%). Незначителен дял от родителите я прилагат при всяка възможност (1%) или изобщо не влизат във водата, предпочитайки играта на брега (1%). Данните показват от-

говорно отношение за безопасното използване на морската среда при деца (фиг. 9).



Фиг. 9. Условия за използване на морската вода като закалителна процедура

Значителен дял от участниците в анкетата (87%) са на мнение, че морската вода има положителен ефект върху здравето и развитието на децата, което показва широко разпространено убеждение в ползите от морския климат и водната среда. Нищожен е делът на анкетираните, които изразяват колебание (1%) или отрицание (12%) (фиг. 10).



Фиг. 10. Положителен ефект на морската вода върху здравето и развитието на децата

Резултатите ясно подчертават положителната нагласа на родители към морската вода и слънцето като естествени фактори за укрепване и повишаване устойчивостта на детския организъм към околната среда.

На въпроса дали имат достатъчно информация за влиянието на морската вода върху здравето на децата в ранна детска възраст, мнозинството от участниците (45,2%) посочват, че имат частична информация, но биха желали да научат повече. Това показва висока ангажираност и желание за осъзнато използване на морската среда. Около 1/3 от родителите, попаднали в извадката (28,1%), се чувстват добре информирани по темата, а останалите се колебаят (5,5%) или отричат (15,8%).

Данните сочат, че макар повечето родители да възприемат морската вода като полезна, има реална нужда от повече достъпна, структурирана и научнообоснована информация по темата.

ИЗВОДИ

1. Родители имат положителна нагласа към морската вода и слънцето като естествени фактори за укрепване и повишаване устойчивостта на детския организъм към околната среда. Те прилагат различни средства за защита на децата си от слънчево изгаряне;
2. Обучението на родители в правилното прилагане на закалителни процедури при децата би довело до повишаване на информираността им по темата;
3. Необходимо е да се дадат ясни насоки както за ползата от тях, така и за рисковете при неправилното им прилагане.

ЛИТЕРАТУРА

1. Илиева, Сл., Димитрова, В. Акушерски грижи в неонатологията и педиатрията. Варна: МУ – Варна; 2021.
2. Мумджиев, Н. Детски болести. София: Сиела; 2000.
3. Роси, Е. Педиатрия. София: Медицина и физкултура; 1993.
4. Слънчева, Б., Кръстева, М., Георгиева, Р. и съавт. Неонатология. София: Лаксбук; 2018.
5. Българска асоциация по Неонатология. Достъпно от: www.neonatologyabg.com

Адрес за кореспонденция:
Силвия Кирова
Катедра „Здравни грижи“
ул. „М. Дринов“ 55
Варна, 9000
e-mail: silvakirova@gmail.com