

Является ли загар полезным?

Нет сомнений, что от пребывания на солнце есть польза. Воздействие солнечного света улучшает настроение, загар придает коже красивый оттенок. Также УФ-излучение - важнейший фактор синтеза витамина D в организме человека. Костная ткань, которая преимущественно состоит из соединений кальция, не может обходиться без этого витамина. Для удовлетворения суточной потребности в витамине D достаточно, чтобы открытые части тела (лицо, шея, руки) пребывали ежедневно на солнечном свете в течение 15 минут. Ультрафиолетовые лучи используются для лечения некоторых кожных заболеваний: псориаз, экзема и др.

Но целый день жариться на солнце, чтобы получить модный загар, не стоит, так как это может привести к нехорошим последствиям, таким как преждевременное старение кожи и потеря эластичности, раннее появление морщин, снижение иммунитета, увеличение риска рака кожи.

Ультрафиолетовая радиация накапливается в течение всей жизни. Согласно данным Фонда по борьбе с раком кожи, около 80 % ультрафиолета, получаемого человеком за всю жизнь, большинство людей получают в первые 18 лет жизни. Достаточно в детстве один раз обгореть на солнце до волдырей, и риск развития меланомы в более позднем возрасте увеличивается в 2 раза. Важно помнить, что доза ультрафиолета с каждым разом накапливается.

Рост заболеваемости раком кожи специалисты связывают с тем, что все чаще население ездит отдыхать в страны с субтропическим и тропическим климатом, в которых высокая интенсивность УФ-излучения, а также увлечением соляриями. Для европейцев, в том числе и жителей Беларуси, имеющих небольшой резерв защитных механизмов чрезмерное УФ-облучение является опасным. Особенно это сказывается при отдыхе в тропических странах во время нашего зимнего периода. Генетически закреплено, что синтез меланина, защищающего кожу от УФ, в эту пору года минимален и, следовательно, Вы подвергаете себя еще большему риску. С этой точки зрения лучше отдыхать в Прибалтике, на Азовском, Черном море.

По мнению авторитетных организаций (ВОЗ, Международный комитет по защите от неионизирующего излучения, Комиссия по лучевой защите Министерства окружающей среды Германии, EUROSKIN и др), ведущих специалистов в этой области - не следует посещать солярии вообще для косметических целей, так как это значительно повышает риск возникновения злокачественных опухолей кожи. Интенсивность ультрафиолетовых лучей в солярии может быть в 15 раз сильнее, чем солнечных лучей в полдень. Большое значение имеет квалификация и грамотность персонала, своевременная замена ламп и фильтров, правильный расчет времени пребывания, точное определение типов чувствительности кожи и др. Но не всегда это выполняется ответственно.

Правила загара:

✓ Наиболее безопасно загорать до 11 часов и после 16 часов. В это время интенсивность солнечного излучения меньше.

✓ Если вы собираетесь оставаться на солнце даже непродолжительное время, используйте солнцезащитные средства. Чем выше коэффициент SPF, тем лучше защищена ваша кожа от вредного воздействия ультрафиолетовой радиации. Применение солнцезащитного средства с высоким содержанием SPF необходимо для тех людей, кто легко сгорает на солнце. Наносить солнечные препараты нужно за 10-15 минут до выхода на солнце. За один раз нужно распределить по телу равномерно около 30 грамм крема. Каждые два-два с половиной часа повторяйте нанесение средства, после купания также повторяйте обработку. Не используйте солнцезащитные средства для защиты детей, моложе 6 месяцев. Для них лучше всего использовать физический принцип защиты от солнца.

✓ Перед принятием солнечных ванн не применяйте никакой косметики и парфюмерии. Неизвестно, что входит в состав этих продуктов и как они будут реагировать на УФ излучение. Это может вызвать фотоаллергию.

✓ Если Вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, то до начала приема солнечных ванн обязательно проконсультируйтесь в врачом. Лекарства (антибиотики, некоторые антидепрессанты, нестероидные болеутоляющие препараты и др.) могут повышать чувствительность кожи к УФ, что может спровоцировать аллергию. Такими же свойствами обладают некоторые компоненты, которые входят в состав продуктов, например их содержит ревеня.

✓ С осторожностью относится к пребыванию на солнце необходимо людям, имеющим большое количество родимых пятен на теле, или участки скопления родимых пятен, или большие родимые пятна, имеющим веснушки, альбиносам, блондинам, русоволосым и рыжеволосым людям, имеющим среди близких родственников больных раком кожи, а также живущим или отдыхающим в горах (каждые 1000 метров над уровнем моря прибавляют 4% - 5% солнечной активности).

✓ Продолжительность пребывания на солнце для каждого индивидуальна и зависит от климатических и погодных условий, типа кожи. Например, люди с I типом кожи (блондины или рыжие с голубыми или зелеными глазами) в солнечную погоду могут находиться под прямыми солнечными лучами без солнцезащитного крема примерно 10 минут. Люди с III типом кожи (тёмно-русые, каштановые волосы, серые или светло-карие глаза) – примерно 20 минут. Если вы все же решите посетить солярий, то ограничьтесь рекомендованным для вашего типа кожи количеством времени. Также не лишним будет поинтересоваться, когда последний раз менялись лампы в солярии и посмотреть документацию.

✓ Носите солнцезащитные очки. Не покупайте, особенно детям, дешевых пластмассовых очков, они не задерживают ультрафиолет. Очки должны быть стеклянными.

Помните, что красота – это здоровье!