

Опасный свет: как правильно загорать без вреда для здоровья?

В умеренных дозах солнечный свет полезен для твоего здоровья (вырабатывается витамин D, например). Но стоит переборщить — и ты уже рискуешь заполучить серьезные кожные заболевания. Как правильно загорать? Рассказывает дерматовенеролог, дерматоонколог, кандидат медицинских наук Роман Редько.

ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ
ВСЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ



Эксперт:

Роман Редько, дерматовенеролог, дерматоонколог, уролог-андролог в многопрофильной клинике «МедикСити», кандидат медицинских наук

Для чего люди загорают? Чтобы выработались витамины? Им кажется, что это полезно для здоровья? Давай выкинем красивые слова в корзину с мусором. Принимая вот уже 20 лет в своем медицинском кабинете пациентов с опухольями кожи (опасное солнечное излучение — главная причина возникновения опухолей базально-клеточного и плоскоклеточного рака, а также меланомы кожи), я убедился:

В 80% ПРОЦЕНТОВ СЛУЧАЕВ ЛЮДИ ЗАГОРАЮТ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ КРАСИВЫМИ, ОТДОХНУВШИМИ И ЗАМАСКИРОВАТЬ НЕКОТОРЫЕ НЕДОСТАТКИ КОЖИ.

Но неужели ради легкого косметического эффекта стоит рисковать здоровьем? Надеюсь, ты не из таких. И если уж собрался отправиться в края с интенсивным солнечным излучением, то подойдешь к делу со всей серьезностью. Для начала давай определим, какой у тебя тип кожи (воспользуемся классической расширенной классификацией Гарвардской медицинской школы, которая выделяет 6 типов кожи).

Тип I — после солнечных ванн на твоей коже наблюдается покраснение (эритема) без пигментации (то есть ты толком и не загорашь).

Тип II — наблюдается покраснение кожи после солнечных ванн, а затем пигментация слабой степени выраженности (то есть загар все-таки заметен немного).

Тип I и II характерен для людей со светлыми и рыжими волосами, белой кожей с веснушками, голубыми глазами.

Тип III — иногда проявляется эритема, а затем легкая пигментация (наблюдается у людей с каштановыми или черными волосами, смуглой кожей, карими глазами).

Тип IV — пигментация без предшествующего покраснения (наблюдается у людей с каштановыми или черными волосами, смуглой кожей, карими или черными глазами).

Тип V — пигментированная кожа (люди, кожа которых не имеет способности реагировать на УФ-излучение — темнокожие).

Тип VI — черная кожа (негроидная раса).

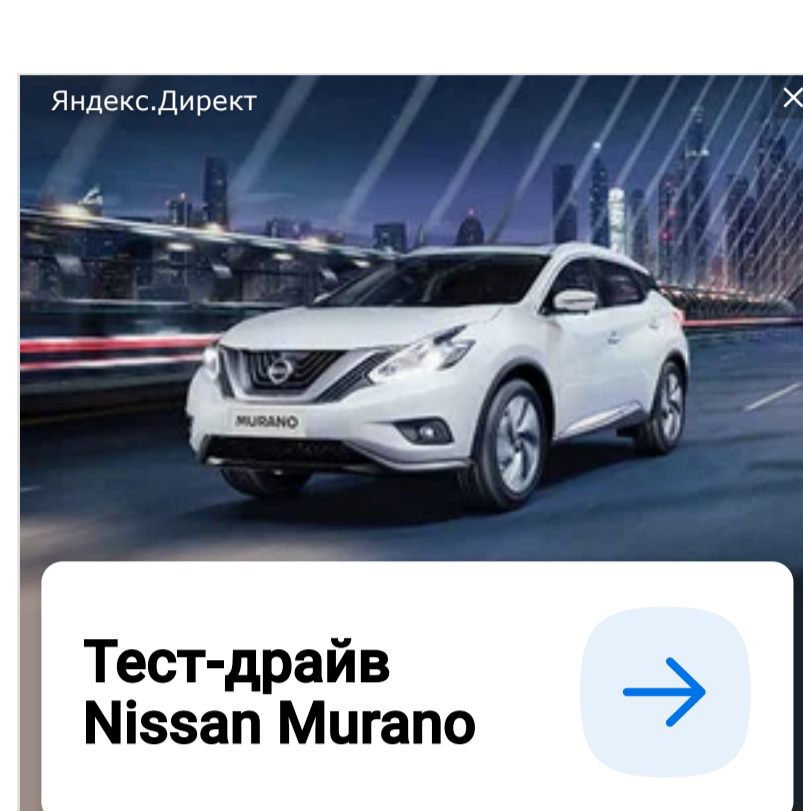
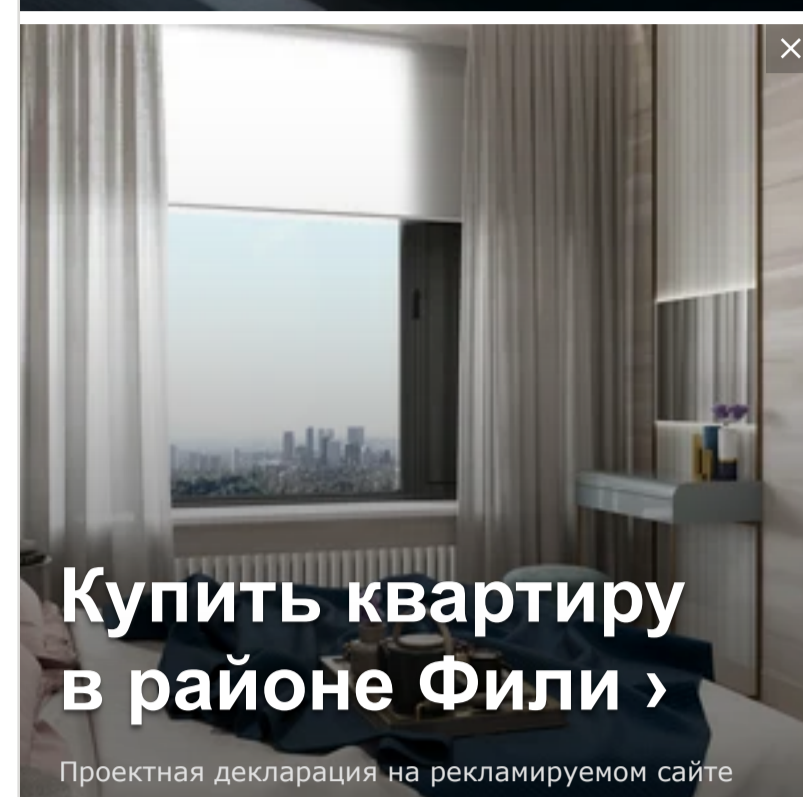
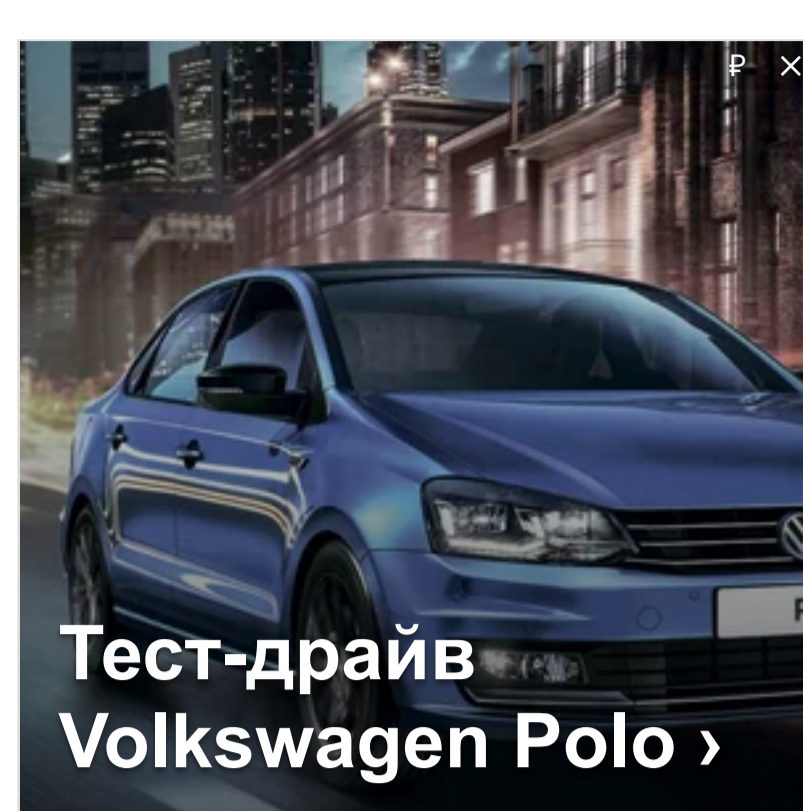
Предваряя твои вопросы, скажу: даже представители негроидной расы могут не только загорать, но и сгорать на солнце. Так что вероятность получения меланомы (рака кожи) абсолютно не исключена.

У большинства жителей России I, II и III типы кожи, а это значит:

1. Загорать нужно мало и с осторожностью. Иногда вообще достаточно только дойти до моря и обратно. (А если уж быть честным, то людям с I-III типами кожи вообще не рекомендуется загорать на солнце. Можно лишь принимать воздушные океанические ванны под навесом с использованием специальных защитных кремов.)
2. Загорать можно только на «восходящем» и «западающем» солнце (чаще всего — с 09:00 до 10:00 и с 17:00 до 19:00, но время может меняться в зависимости от расположения курорта и времени года).
3. Использовать профессиональные солнцезащитные кремы с SPF 50-60, особенно в странах, близких к экватору (Таиланд, Мексика, Доминикана, Куба, Маврикий, Мальдивы и даже — Египет, впрочем, это далеко не полный список). После каждого захода в море необходимо использовать солнцезащитные кремы заново, потому что, какими бы они ни были качественными, в соленой воде они смываются.
4. Помни: максимально агрессивный загар «ложится» на мокрое тело, поэтому, искупавшись, не нужно нежиться на солнышке, лучше побыстрее скройся от прямых солнечных лучей.
5. Пик солнечной активности лучше переждать в номере с кондиционером, наслаждаясь на отдыхе приятным дневным сном (недаром существует сиемта). Если ты случайно по каким-то причинам оказался на солнце в самый пик его активности, необходимо использовать головные уборы с большими козырьками или полями, а также нанести на открытые участки кожи солнцезащитные кремы с высоким уровнем SPF и PPD.

Думаю, о кремах стоит поговорить отдельно. Их необходимо покупать в аптеках или в профессиональных косметических магазинах и салонах. На тубиках ты увидишь различные аббревиатуры. Одна из них — SPF (Sun Protection Factor), это коэффициент защиты от солнца, который обозначает уровень отсеивания ультрафиолетовых лучей спектра B, SPF не защищает кожу от фотостарения. За этот процесс отвечает фильтр PPD (Permanent Pigmentation Darkening, в переводе с английского — «отсроченная вторичная пигментация»). На сегодняшний день максимальный уровень PPD составляет 42. То есть твоя кожа, на которую нанесено средство с максимальным значением PPD, защищена от ультрафиолетовых лучей спектра A на 42% больше, чем без использования средства. К сожалению, не все компании пользуются методом PPD, так что будь внимателен при подборе солнцезащитного крема.

Возможности природы и «источники жизни» должны оздоравливать организм, а не убивать его. Загорай правильно.



PROMOTION

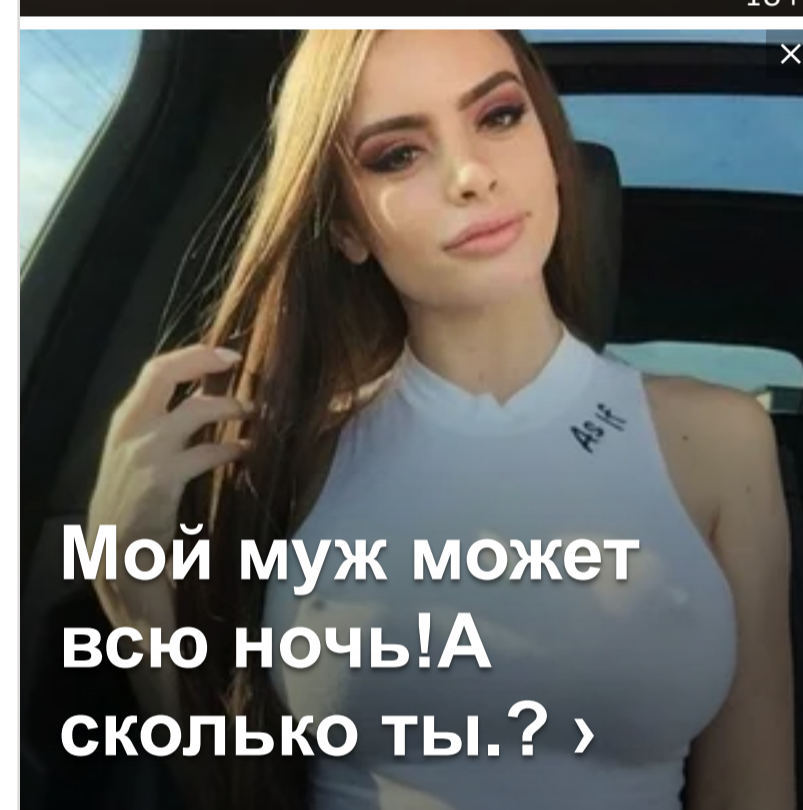
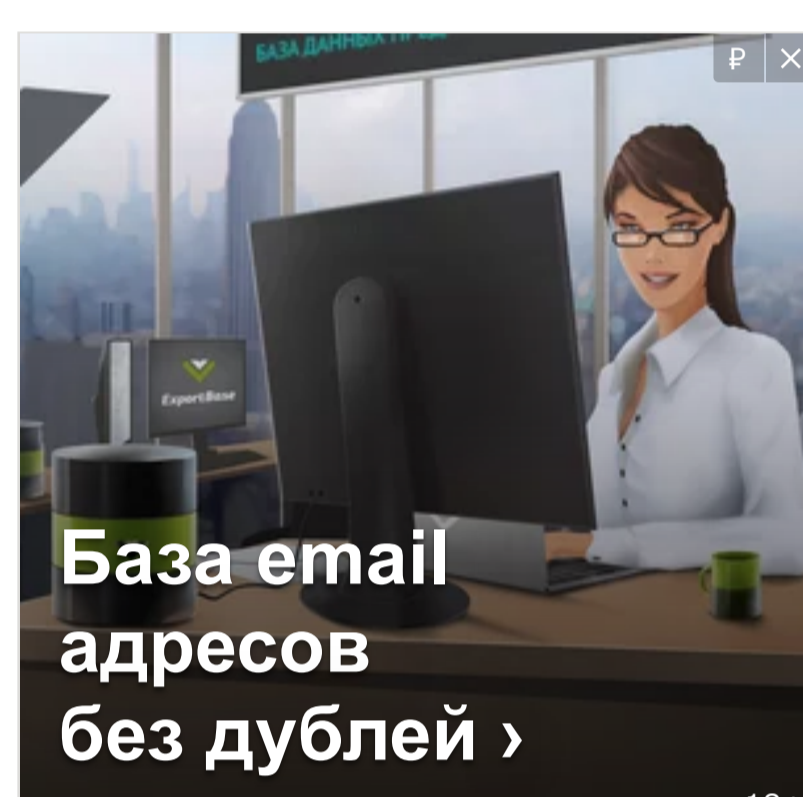
Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit



Native Target

Тилорам Лечение простуды и гриппа

- Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)
- Способствует активизации сниженного иммунитета

[Узнать подробнее](#)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Читайте также:

- Ищите Колготки Как Для Соблазнения, Так И Для Повседневной...
- 15 секс-поз для людей с хорошей физической подготовкой
- «Могу ударить, если надо»: экстремальный опыт общения с...
- Этот Фотоаппарат Заменяет Собой Целый Парк Оптики От...
- Классические женские платья для офиса. Выберите и...
- 10 самых эффективных и спортивных красокот ноября

ТЕГИ Инструкция

ДАТА 3 июля 2014

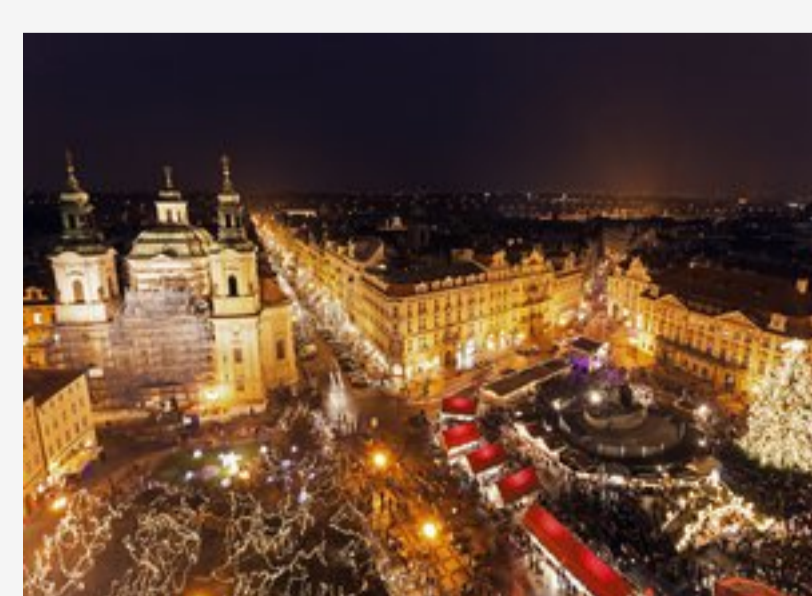
ФОТО Fotolia/alloverpress

PROMOTION



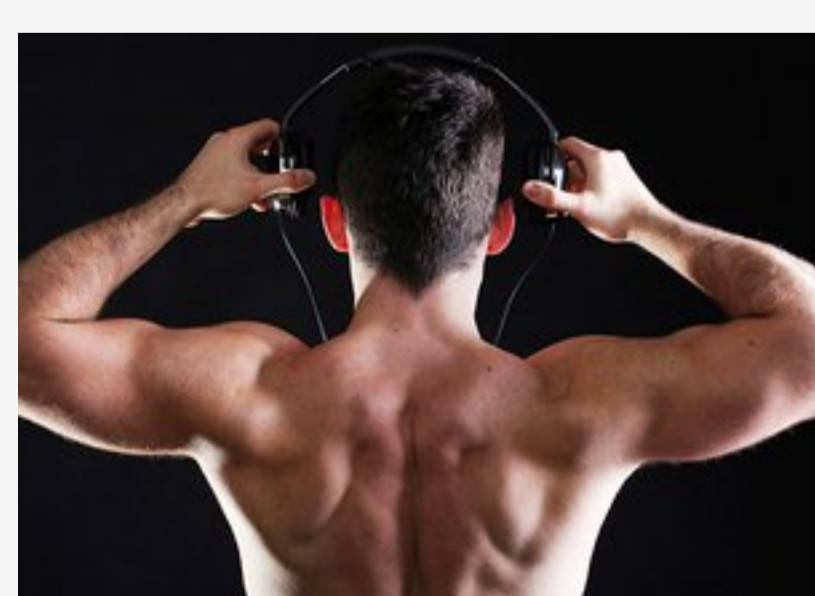
ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДОБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.



3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.