

ДЕРМАТОЛОГИЯ: Я так хочу, чтобы лето не кончалось!

Многие тюменцы, желая продлить лето, уезжают отдыхать на море в бархатный сезон – благо, что курорты южных морей открыты для доступа россиян в течение всего года. Поэтому вопросы правильного и безопасного загара остаются актуальными вне зависимости от сезона.

Как же уберечь свою кожу от вредного воздействия солнечных лучей? Солнечные ванны каждый человек воспринимает индивидуально: кто-то страдает от покраснения, а кто-то готов похвастаться легким ровным загаром. Как правильно получить красивый и безопасный тон кожи и откуда у нас берутся родинки, – рассказывают специалисты областного кожно-венерологического диспансера.



- Оказывает ли загар полезное воздействие?
- Безусловно, но только при правильных и безопасных для здоровья условиях. Благоприятные

для нашего организма последствия загара:

- дезинфицирующее действие для всей поверхности кожи,
- укрепление иммунитета,
- активная выработка витамина D (способствующего усвоению кальция),
- восстановление обмена веществ,
- обогащение крови кислородом и её разжижение,
- выработка эндорфинов (гормонов счастья),
- снижение уровня холестерина.

– Как «правильно» загорать?

– Прежде всего, перед каждым приемом солнечных ванн обязательно наносите солнцезащитный крем. Делать это нужно дома, за 30 минут до выхода на пляж. Начинайте загорать постепенно, с 15 минут, и впоследствии постепенно увеличивайте время нахождения на солнце.

Морская вода особенно сильно притягивает солнечные лучи, поэтому чаще всего люди «сгорают», находясь в воде или возле воды. После каждого купания следует смывать с себя морскую воду и наносить солнцезащитный крем заново. Помните, что загорать с 12 до 16 часов вредно, даже лежа под зонтиком.

– Почему светлая кожа всегда сгорает?

– Все дело в том, что такой тип кожи не содержит меланин, поэтому её обладатели краснеют, а затем сразу облезают. Чем больше меланина – тем темнее оттенок кожи.

– Кому можно не пользоваться солнцезащитными кремами?

– К сожалению, таких людей не существует. С каждым годом озоновый слой земли становится все тоньше. Солнечные лучи с длинным спектром волны поражают кожный покров, провоцируя возникновение онкологии.

– Кому противопоказано загорать?

– В первую очередь, альбиносам, не имеющим меланина в своем организме. А также людям с хроническими заболеваниями, такими как туберкулез, сахарный диабет, миома матки, заболевания щитовидной железы, поликистоз, красная волчанка и псориаз. Также не рекомендуется загорать маленьким детям до 5 лет, кормящим мамам и беременным женщинам. Аккуратнее с загаром нужно быть тем, кто принимает лекарственные препараты с фотосенсибилизирующими свойствами: антидепрессанты, антибиотики, нестероидные противовоспалительные препараты. Они увеличивают восприимчивость кожи к солнцу.

- Как влияют на кожу лучи UV A и UV B-типов?

- Эти лучи различаются длиной волны. UV A – это особо вредные длинноволновые лучи, разрушающие эластин и коллаген наружного слоя кожи. Они способны вызвать появление пигментных пятен, фотостарение и рак кожи. UV B – коротковолновые лучи, отвечающие за появление загара. При избыточном воздействии дают ожоги и утолщение кожного покрова.

При соблюдении этих простых правил вы вернетесь из отпуска не только с новыми впечатлениями, но и с красивым ровным загаром.