

Загар и старение кожи

Вы считаете, что морщины появляются только с возрастом? У врачей другое мнение: чаще всего виновником процесса оказывается фотостарение.

По некоторым данным, оно является причиной раннего **старения кожи** в 80-85% случаев. Сам термин **«фотостарение»** вошел в нашу жизнь около 30 лет назад, когда ученые подтвердили, что из-за активного воздействия солнечных лучей в коже начинают происходить процессы, сходные со старением возрастным. Происходит это так: солнечный свет разрушает коллагеновые и эластиновые волокна в коже, которые делают ее упругой и гладкой → поврежденная кожа утрачивает способность к саморегенерации → преждевременное старение. Утолщается эпидермис, замедляется клеточное обновление и кожа становится более сухой, шершавой и грубой, на ней появляются красные точки и «звездочки» – это проступают расширенные капилляры, возникают нарушения пигментации и мелкая сеточка морщин. Из-за изменений в структуре коллагеновых и эластиновых волокон кожа теряет упругость.

Кожа — защитная оболочка нашего тела, и, сталкиваясь с ультрафиолетовым излучением, она бросает все силы на то, чтобы создать эффективный барьер. В тот момент, когда кожа под влиянием солнца меняет цвет на бронзовый, включаются естественные механизмы ее антиоксидантной защитной системы. Но их не всегда бывает достаточно: например, после активного загара клеткам кожи на восстановление требуется около четырех дней. Если же кожа подвергается продолжительному солнечному воздействию – разрушительные процессы в ее клетках проходят быстрее, чем восстановительные. Под влиянием ультрафиолетового излучения образуются свободные кислородные радикалы, молекулы-разрушители других молекул. Именно они вносят наибольший вклад в процесс старения кожи из-за солнечного излучения. Причем, чем светлее кожа, и чем быстрее вы обгораете, тем больше риск преждевременного старения. И его признаки могут появиться даже в 20-25 лет – если не принять профилактические меры.

Среди полезных свойств ультрафиолетовых лучей можно отметить:

- Солнце является естественным активатором производства витамина Д, который необходим для поддержания прочности костей.
- Солнечные лучи благотворно влияют на состояние кожи. Те, кто страдает от различных дерматологических проблем, в том числе угрей, могут избавиться от них с помощью загара.
- При попадании ультрафиолета на кожу начинает активно вырабатываться красящее вещество меланин. Хотя он и является всего лишь защитной реакцией, именно с его помощью люди получают приятный шоколадный или бронзовый загар.
- Попадая на кожу, солнце также запускает механизм выработки гормона «радости» - серотонина. Нахождение под теплыми летними лучами поднимает настроение.

Хотя многие люди очень любят загорать на солнце, следует помнить, что оно не всегда дружелюбно. Помимо хорошего настроения и бронзового загара, оно может подарить и не самые приятные вещи вроде меланомы или пигментных пятен. Поэтому к загару нужно относиться серьезно и соблюдать все необходимые правила, чтобы сохранить здоровье кожи.



Злоупотребление солнечными ваннами приведет к следующим проблемам:

- Длительное воздействие ультрафиолета становится причиной фотостарения. Кожа теряет большое количество влаги, а также разрушаются коллагеновые волокна, которые отвечают за упругость кожи. Поэтому после чрезмерного загара можно обнаружить морщины.
- Солнце может внести изменения в функционирование клеток кожи. Нередко при несоблюдении правил люди сталкиваются с разрастанием родинок, которые иногда перерождаются в различные формы рака.
- Слишком долгое пребывание под открытым солнцем становится причиной ожогов.
- Ультрафиолет может привести к появлению пигментных пятен, загар становится неровным и некрасивым.

Существует мнение, что солярий практически безвреден для кожи, всего несколько минут в нем равносильны часам, проведенным на пляже. На самом деле и ультрафиолетовые лучи кабины, и прямые солнечные воздействуют на кожу одинаково.

Солярий тоже вреден для кожи и может вызвать фотостарение, так как:

- ультрафиолет приводит к ороговению кожи, отмершие частицы эпидермиса закупоривают сальные протоки и приводят к формированию очагов угревой сыпи;
- лучи солярия способны проникать в глубокие слои кожи и замедлять или полностью останавливать процесс выработки коллагена, эластина;

- испарение влаги с эпидермиса происходит очень быстро, потому что лучи направлены на конкретные участки тела, лица, шелушащиеся пятна образуются буквально после единичного посещения солярия.

Каждый из нас в разной степени защищён от вредного воздействия солнечных лучей. Люди со смуглой кожей имеют более сильную защиту, а рыжие или блондины с бледной кожей и голубыми глазами больше других подвержены солнечной атаке по причине более низкой концентрации фоторецептивного (светопринимающего) меланина в кожных покровах.

Пока мы юны и беспечны, влияние солнца на состояние кожи может протекать незаметно, но с годами все последствия оказываются буквально налицо (и не только). К тому же чем старше мы становимся, тем ниже способность кожи к регенерации и тем слабее её защита от пагубного влияния ультрафиолетового излучения.

Защита от солнца необходима всем и каждому, хоть и в разной степени.

Профилактика старения кожи от солнца

Старение кожи от солнца может произойти без приложения усилий, даже если человек не посещает пляжи и не принимает солнечные ванны. **Чтобы избежать такого изменения внешнего вида, нужно соблюдать профилактические меры:**

- выходить на улицу в солнечные дни только с головным убором и в солнцезащитных очках;
- пользоваться солнцезащитными средствами с уровнем SPF не ниже 30+ весь период с весны до осени;
- обеспечивать постоянную увлажненность эпидермиса – пить достаточное количество воды, периодически умываться или брызгать на кожу водой из пульверизатора;
- наиболее безопасное влияние солнца на кожу приходится на утренние и вечерние часы. Чтобы лицо не приобрело лишние морщины и не потеряло упругость, загорать лучше всего до 11 часов. В промежуток с 11-ти до 16-ти нужно сделать перерыв. После 17-ти часов можно снова вернуться к солнечным ваннам.
- после захода в помещение (вечером) обязательно смывать с кожи лица и тела косметику, пыль и грязь и пользоваться увлажняющими, питательными кремами.

Предупредить формирование морщин на фоне фотостарения можно только ухаживающей косметикой. Необходимо выбирать кремы, спреи и декоративную косметику с защитой широкого спектра (broad spectrum) — они блокируют излучение спектров А и В.

Особенно эффективными будут кремы и гели, молочко, в составе которых присутствует витаминный комплекс (А, Е и С), бета-каротин, адапален, коллаген, гиалуроновая кислота.



Защищаясь от солнечных лучей, вы в определённой степени жертвуете загаром, зато обеспечиваете здоровье кожи.