

## "Загар это красиво, стильно, но ... еще и вредно для кожи." Коко Шанель



Многие из нас неотъемлемым атрибутом красивого тела считают шоколадный оттенок кожи. Но в условия климата Сибири естественный загар можно получить лишь 2-3 месяца в году. Вот за искусственным "солнцем" некоторые отправляются в солярий. Загар, конечно, красив, но .... Давайте разбираться...

Говоря о красоте кожи, мы должны помнить, что ультрафиолетовое излучение - цель посещения солярия - это и есть один из главных врагов молодости и здоровья кожи. У врачей даже существует термин "фотостарение", который говорит сам за себя.

Объективности ради нужно заметить, что в сравнении с инсоляцией (солнечное излучение), в большинстве соляриев отсутствует вредоносное С - излучение и дозируется А и В - излучение УФ лучей, что снижает вредоносное воздействие ультрафиолета на организм. Но научно доказано, что ультрафиолет травмирует кожу и программирует ее на развитие патологии ее в дальнейшем. Неоспоримый факт, что именно с активной инсоляцией и посещением соляриев, особенно в молодом возрасте, особенно у женского пола связывают рост заболеваемости меланомой - разновидности рака кожи.

Итак, если Вы все же отправляетесь за "бронзовым украшением" кожи, напоминаем Вам о противопоказаниях.

Абсолютные:

- онкологические заболевания, онкологическая настороженность (мастопатия, миома, эндометриоз и т.п.);
- беременность и кормление грудью;
- туберкулез;
- наличие некоторых хронических заболеваний кожи ( витилиго, дерматиты, пигментные нарушения кожи и т.п.);
- хронические заболевания щитовидной железы, ЦНС, сердечнососудистые, бронхиальная астма, атеросклероз и т.п.

Относительные:

- во время менструации;
- возраст до 15 лет;
- при приеме некоторых лекарств (антибиотики, болеутоляющие, гормональные, антидепрессанты и некоторые другие);
- наличие большого количества пигментных пятен ("родинки", веснушки), сыпи;
- люди с 1 типом кожи (рыжеватые волосы, светлая, иногда "мраморная" кожа, склонность к солнечным ожогам);
- после депиляции в течение 2 суток;
- ослабленный иммунитет;
- аллергические проявления.

Если Вы все же решились на посещение солярия, то в идеале, как и перед любой физиотерапевтической процедурой, рекомендуется проконсультироваться с врачом. Рекомендуется использовать защитные очки, шапочку для волос, защитные наклейки для молочных желез (стикеры), подготовить кожу перед посещением, предварительно удалив декоративную косметику, строго дозировать посещения, избегая ожогов, посещать только те солярии, где строго ведется учет работы ламп. Все эти правила сведут к минимуму риски появления и развития неприятных воздействий для Вашего тела. Поэтому ответ врачей на вопрос о посещениях солярия очевиден. Берегите свое здоровье.

Статья подготовлена врачом дерматовенерологом ГАУЗ ТО «Областной кожно-венерологический диспансер» Хоменко Е.Ю.