

## Как защитить кожу летом



Летние солнечные ванны каждый человек воспринимает индивидуально: кто-то страдает от покраснений, а кто-то готов похвастаться легким ровным загаром. Как правильно получить красивый и безопасный тон кожи и откуда у нас берутся родинки, рассказывает врач-дерматовенеролог высшей категории ГБУЗ ТО «Областной кожно-венерологический диспансер, Светлана Владимировна Снигирева.

## Про загар 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.

Какие Вы можете дать рекомендации по правильному загару? 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 смыть 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 облазят. 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 малолетним детям до 5 лет, кормящим мамам и беременным девушкам. 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.

## **Про родинки**

### **Откуда появляются родинки, ведь мы рождаемся без них?**

Это не совсем так. Некоторые появляются на свет уже с родимыми пятнами, но это, скорее, исключение из правил. Предрасположенность к родинкам во многом зависит от солнечной инсоляции и наследственности. Чем больше меланина вырабатывается в организме – тем выше вероятность получить родинки. Спровоцировать их появление могут и гормональные деформации в пубертатном периоде с 12 до 15 лет.

### **Кто более предрасположен к появлению родинок?**

Люди, страдающие гормональными заболеваниями (например, щитовидной железы), так как количество гормона кортизола в их организме выше среднего уровня. Также наиболее часто появляются родинки у людей со светлой кожей (и недостатком меланина, соответственно).



## **О чем говорит появление новых родинок?**

То, что родинки появляются «на пустом месте» - лишь наше визуальное восприятие. На самом деле все родинки закладываются в нас на внутриутробном уровне: изначально они себя никак не проявляют, но затем, под действием солнечных лучей, начинают темнеть.

## **Как определить злокачественную родинку?**

Прежде всего, обратите внимание на её размеры, форму и цвет? Наблюдаете ли вы динамику? Если вдруг родинка значительно увеличилась в размерах, начала менять свой цвет на более светлый или более темный, края потеряли четкий контур и смотрятся как «рваные» - срочно обратитесь к специалисту. Если на родинке растут волосы – это признак доброкачественности. Родимые пятна также не бывают злокачественными.

## **Правильный уход за родинками**

Ни в коем случае не ковыряйте, не чешите и не скрабируйте ваши родинки. Особо внимательно нужно следить за состоянием крупных кожных образований в период загара. Не заклеивайте их пластырем, так вы создаете парниковый эффект. Старайтесь носить просторную одежду, чтобы не создавать лишних трений.