

Правила поведения на солнце



Загар – это не только красивое золотистое потемнение нашей кожи, которое визуально стройнит фигуру, делает нас более яркими и сексуальными. Загар при неправильном поведении на солнце, при злоупотреблении теплыми лучами может привести к ожогам кожных покровов, преждевременному старению кожи и даже спровоцировать

развитие рака кожи. А ведь соблюдение нескольких несложных правил помогут избежать неприятных и опасных последствий.

1. В период наибольшей солнечной активности – с 11 до 17 часов – откажитесь от пребывания на солнце или просто спрячьтесь в тень, например, под зонт.

2. Пользуйтесь шляпами и панамками. Это убережет Вас от теплового удара. Не пренебрегайте и качественными темными очками, они защитят нежную кожу вокруг глаз.

3. Используйте солнцезащитные средства правильно подобранные по Вашему фототипу. Чем светлее кожа, тем большая степень защиты (SPF) Вам необходима. Защитное средство следует наносить за 20 минут до выхода на солнце, а так же каждый раз после купания. Не стоит бояться, что при использовании солнцезащитных средств Вы совсем не потемнеете, наоборот, загар ляжет ровнее и будет более стойким.

4. Нельзя загорать топлесс, если у Вас имеются родинки на груди или предрасположенность к заболеваниям молочных желез. Так же старайтесь защитить от прямых лучей большие родинки на теле. Если же они начнут изменяться в размере, цвете, а так же появятся болевые ощущения при нажатии, немедленно обратитесь к врачу – онкологу.

5. Позаботьтесь о безопасности детей. Они более подвижны, поэтому больше находятся на солнце, чем взрослые. Приобретите специальное средство для защиты нежной детской кожи. А малышей до трех лет вовсе следует оградить от прямых солнечных лучей. Помните, солнечные ожоги, полученные в детстве, могут стать основной причиной рака кожи впоследствии.

6. После принятия солнечных ванн используйте средства после загара. Это могут быть как специальные крема и спреи, так и обычные кисломолочные продукты. Они смягчают и увлажняют кожу, закрепляя полученный загар.

Источник

МедВести: <http://medvesti.com/suntan/2128-pravila-povedeniya-na-solnce.html>