

ОСТОРОЖНО, ЛЕТО! О ВРЕДЕ И ПОЛЬЗЕ СОЛНЕЧНОГО ЗАГАРА



Ультрафиолетовое излучение оказывает влияние на кожу круглогодично, но летом, конечно особенно. Однозначно сказать, что находиться на солнце вредно - нельзя. О том чтобы польза от пребывания под его лучами перевешивала возможный вред, поговорим сегодня.

Загар — это физиологическое потемнение кожи, которое возникает в результате образования меланина. Меланин, в свою очередь, это вещество, вырабатываемое клетками кожи в ответ на ультрафиолетовое облучение. Цель меланина — защитить кожу от дальнейшего воздействия солнечных лучей, ведь не стоит забывать, что загар — это именно облучение. В качестве защитной реакции на ультрафиолетовые лучи, меланин придает коже темный оттенок и защищает ее от пагубного воздействия излучения. И если превысить дозу ультрафиолетовых лучей, вы, конечно, вредите коже.

Польза солнечного загара

Пребывание на солнце необходимо человеку, его положительное влияние на наш организм огромно. В ежедневном 15-минутном воздействии ультрафиолетовых лучей нуждается каждый человек, таким образом в коже образовывается достаточное количество витамина Д необходимого для множества процессов жизнедеятельности, нормализации фосфоро-кальциевого обмена, придания прочности костной ткани, укрепления мышц.

Солнце усиливает выработку гормонов. В солнечный день активно вырабатывается серотонин, ответственный за хорошее настроение. Воздействие солнечного света и тепла способствует укреплению иммунной системы, значительно увеличивая содержание антител в крови, что повышает сопротивляемость организма к вирусным и инфекционным заболеваниям. Ультрафиолетовые лучи помогают быстрее оправиться от простудных заболеваний, справиться с кожными заболеваниями, такими как экзема и псориаз. Загар полезен с кожей, склонной к образованию угревой сыпи, помогает более скорому заживлению ран и послеоперационных рубцов. Солнечный загар повышает физическую и умственную работоспособность и помогает бороться с депрессией.

Естественный уровень защиты что это

У каждого человека есть своя собственная «встроенная» защита от солнечных лучей, именуемая «естественный уровень защиты». Это индивидуальное для каждого человека - время, в течение которого он может оставаться на солнце без использования солнцезащитных средств, и не рискуя при этом получить ожог. Продолжительность пребывания на солнце зависит в первую очередь от типа кожи и может составлять от 5 до 45 минут. Кожа в этот период защищается от солнечных лучей с помощью своего естественного уровня защиты - пигментные клетки начинают интенсивно вырабатывать меланин, придающий коже темноватый оттенок. Клетки меланина нейтрализуют действие ультрафиолета, поглощая тепловые лучи. Под солнечными лучами из глубоких слоев кожи меланин поднимается вверх и равномерно распределяется по всей поверхности. Тело приобретает защитный панцирь — от солнечного удара и ожогов, именуемый загаром.

Но и этот ресурс не бесконечен, в течение всей жизни кожа смуглых оттенков может защитить организм примерно на 450 000 часов, а светлых — в три раза меньше. Когда лимит будет исчерпан, организм перед солнечной атакой останется безоружным. К тому же, с годами верхний слой кожи утолщается на 0,5 мм - регулярный загар делает кожу более грубой. Это патологический процесс, который ускоряет физиологическое старение кожи. Она становится сухой, обезвоженной, появляются глубокие морщины, пигментные пятна и, так называемые, солнечные кератозы, относящиеся к предраковым заболеваниям.

Вред солнечного загара



Итак, при чрезмерном пребывании под ультрафиолетовыми лучами и отсутствии необходимых мер предосторожности, можно нанести здоровью большой вред. Солнечное излучение в этом случае приводит к ослаблению иммунной системы, поскольку все ее силы направлены на защиту организма. Сам по себе загар безвреден, если он не вошел в стадию солнечного ожога, а ожоги, без сомнения, крайне вредны.

Связь между солнечными ожогами и онкологическими заболеваниями доказана клинически. Полученные в детстве солнечные ожоги, значительно повышают риск развития одной из самых агрессивных злокачественных опухолей — меланомы.

Активное длительное воздействие ультрафиолетового излучения может привести к проявлению фотодерматита. Фотодерматит, в отличие от загара, является ненормальной реакцией кожи на солнечные лучи. Проявляется он в виде покраснения, зуда, волдырей, шелушения кожи после контакта с солнцем. Чаще всего «аллергия на солнце» затрагивает лицо, шею, реже тело, совсем редко руки и ноги. Так же доказано, что чрезмерное воздействие солнечных лучей снижает фертильность как у женщин, так и у мужчин.

Самое опасное последствие неумеренного пребывания на солнце — это меланома, злокачественное образование на коже. Если лечение не начать своевременно, меланома быстро метастазирует в лимфатические узлы и внутренние органы. Прогнозы у этой формы рака не утешительные.

Как правильно загорать

При приеме солнечных ванн необходимо соблюдать простые, но важные правила. Загорать можно утром до 10 часов, а вечером не ранее 16. В перерыве между этим временем следует избегать пребывания на солнце, так как солнечные лучи в это время очень активны и представляют серьезную опасность для здоровья.



В безопасном загаре важна постепенность, увеличивать пребывание на солнце надо по 10-15 минут каждый день. В первый день продолжительность солнечных ванн не должна превышать 10 минут, второй день — 20 минут, третий — 30. Однако следует помнить, что продолжительность пребывания на солнце не должна превышать 2-х часов в сутки. Загорать следует лежа ногами по направлению к солнцу и менять положение тела каждые 5–10 минут.

Обязательно надевайте шляпу и солнцезащитные очки.

Перед приемом солнечных ванн не рекомендуется мыть тело с мылом, протирать кожу спиртосодержащими лосьонами, использовать одеколон или туалетную воду. Мыло разрушает защитное покрытие кожи. А спиртосодержащая косметика делает кожу более чувствительной к ультрафиолетовым лучам.

Проводя время под открытыми лучами солнца, организм очень быстро теряет жидкость, поэтому ее надо восполнять - пить воду. В пляжные дни рекомендовано выпивать до 2–3х литров воды. К тому же, пребывание на солнце уменьшает в организме содержание витамина С, пополнить его запас можно фруктами и овощами. Под жарким солнцем противопоказан прием алкоголя.

Уделяйте пристальное внимание родинкам, это наиболее уязвимые места. Родинки нельзя подвергать долгому солнечному воздействию, а особо крупные лучше заклеивать. Чем ближе вы находитесь к воде, тем быстрее загорите, воздействие солнечных лучей у воды усиливается. В воде мы тоже загораем, и даже сильнее, чем на берегу. По сути вода — это одна большая линза, которая притягивает ультрафиолет. Обгореть можно даже, если не обтираться после выхода из воды полотенцем, а обсыхать на солнце, так как капли воды на коже действуют, словно маленькие линзы. Поэтому, особенно в первые дни лучше воздержаться от высыхания естественным способом. Не применяйте для защиты от солнца — глицерин и вазелин, это вызовет ожог. Обязательно пользуйтесь специальными лосьонами и кремами до и после загара.

