

## Как подружиться с солнцем

Мы все радуемся наступлению летних дней и счастливы понежиться в лучах теплого солнца. Солнце благотворно влияет на организм и повышает настроение. Но избыточное воздействие солнечных лучей не только не приносит пользы, но и может быть даже опасным.

Солнце – источник ультрафиолетовых лучей. Солнечное ультрафиолетовое излучение, которое доходит до поверхности Земли состоит из волн двух типов:

UVB (5% излучения) — более короткие волны. Они проникают в верхний слой кожи (эпидермис), вызывают покраснение (или даже солнечный ожог) и загар. UVB лучи влияют на появление пигментации кожи, могут стать причиной появления злокачественных новообразований кожи (меланома, базалиома, актинический кератоз и др.) и глаз. Лучи наиболее активны с 10:00 до 14:00 дня, интенсивность зависит от времени суток, сезона, погоды, широты и высоты местности. Большую их часть блокируют облака и стекло.

UVA (95% излучения) — более длинные волны, проникают глубоко в кожу, виновны в преждевременном старении и образовании пигмента. Повреждают клетки, способствуя образованию свободных радикалов (это агрессивные молекулы, отвечающие за процесс окисления). Также под воздействием UVA лучей происходят процессы фотостарения, иммуносупрессии и канцерогенеза. Солярий работает с активным применением UVA-лучей. Интенсивность этих лучей примерно одинакова в течении дня круглый год, также они проникают сквозь стекло и облака.

Для того, чтобы оценить интенсивность ультрафиолетового излучения можно обратиться к UV - индексу. От 1 до 11+. Данный показатель отображается в любом прогнозе погоды, есть специальные мобильные приложения для его отслеживания, а ВОЗ рекомендует пользоваться солнцезащитными средствами начиная с UVI 3. Чем выше ультрафиолетовый индекс, тем больше мер защиты должно быть предпринято.

Какие же меры защиты от воздействия солнечных лучей существуют на сегодняшний день.

1. Физические факторы защиты (неорганические, минеральные).
  - оксид цинка (на этикетке - Zinc Oxide). Покрывает весь спектр УФ-излучения UVB и UVA,
  - диоксид титана (на этикетке - Titanium Dioxide).

На коже средства, содержащие физические УФ-фильтры выглядят как белая пленка из-за плотной консистенции. И поэтому работают как экран, а именно отражают солнечные лучи от поверхности кожи. Являясь минеральными – максимально нейтральными веществами, наиболее безопасны в отношении реакции кожи. Поэтому они более предпочтительны для использования в детском возрасте и для чувствительной кожи. Они не разрушаются на солнце и могут отражать

неограниченное количество ультрафиолетовых лучей поэтому средство с минералами – лучший выбор для пляжного отдыха.

## 2. Химические факторы защиты (органические)

Химические фильтры используются, по сравнению с физическими, не так давно. Исследование их свойств продолжаются и на данный момент мало достоверной информации о их безопасности. Известно, что Avobenzene, Oxybenzone, Octocrylene и др. чаще вызывали реакции раздражения, особенно на чувствительной коже. Наиболее безопасными считаются Tinosorb, Mexoryl. Преимущество данных фильтров в том, что они не видны на коже, так как имеют легкую и приятную текстуру. Полезного действия хватает на 1,5-2 часа взаимодействия с солнечным светом, поэтому оптимально использовать средства с химическими фильтрами в течение рабочего дня.

В состав современных солнцезащитных средств входят оба фильтра. На косметическом средстве указаны маркировки

1. SPF (Sunburn Protection Factor — фактор защиты от солнечных ожогов). Показатель защиты от UVB-лучей. Например, SPF 20 означает, что лишь 1/20 лучей достигли кожи, а от 95% вы защищены. SPF 50 уменьшает воздействие ультрафиолета на 98%. В летний период предпочтительнее использовать SPF 30, а SPF 50 необходим людям с заболеваниями кожи, сопряженными с повышенной чувствительностью к солнцу (фотоаллергические, фототоксические реакции, красная волчанка, розацеа, гиперпигментация и др.) и во время приема некоторых лекарственных препаратов, после косметологических процедур (пилинги, лазерное воздействие и др.)
2. PPD (Persistent Pigment Darkening). Показатель защиты от UVA. Уровень PPD 20 позволяет загорать в 20 раз медленнее. Чем выше значение, тем эффективнее защита.
3. А также можно встретить аббревиатуру UVA+UVB, что означает защиту от всех типов ультрафиолетовых лучей.

Солнцезащитное средство рекомендуется наносить за 20-30 минут до выхода на улицу на открытые участки тела, чтобы средство успело впитаться и образовать на коже защитную пленку. Необходимо обновлять слой каждые 2 часа, а также после купания во время пляжного отдыха или предпочесть водостойкие косметические средства. Минимизируйте нахождение на солнце, насколько возможно, не посещайте солярий. Не рекомендуется загорать в период с 10:00 до 14:00 часов, когда солнце наиболее активно (время может варьироваться в зависимости от региона). Обратите внимание на одежду. Рубашка с длинным рукавом защитит ваши руки, грудь, спину, плечи; шляпа с широкими полями – защитит голову и лицо, солнцезащитные очки защитят ваши глаза

Придерживаясь простых правил нахождения на солнце, вы сможете полноценно насладиться летним временем и уберечь свою кожу от негативного влияния ультрафиолетовых лучей!