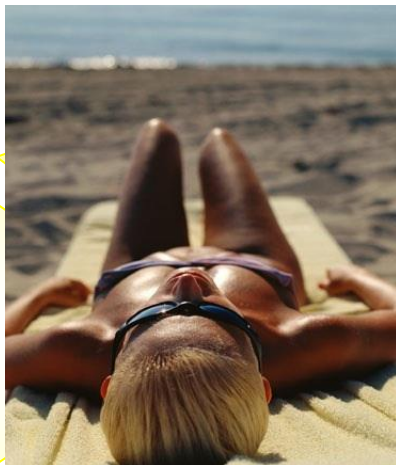


Загар

Люди с незапамятных времен поклонялись солнцу и знали о волшебных свойствах его лучей. В то же время действие солнечных лучей не всегда полезно и не так уж безобидно, как кажется на первый взгляд. О вреде или пользе загара до сих пор спорят ученые. Приведем плюсы и минусы солнечного загара.

Плюсы:

- Дает самый естественный и ровный цвет загара.
- Увеличивает общее количество белка в крови, повышают активность ферментов.
- Под их влиянием укрепляется иммунитет, ускоряется выработка витамина D, укрепляющего мышцы и кости, а также помогающего бороться со стрессами и депрессией.



Минусы:

- Увеличивает риск заболевания раком кожи и раком груди.
- Вызывает преждевременное старение кожи (в случае чрезмерного пребывания на солнце – более 30 минут в день).
- Повышает риск получить солнечный или тепловой удар.

На сегодняшний день существует еще один популярный способ загара – солярий. Солярии разделяются на горизонтальные (загар зарабатывается лежа) и вертикальные, или турбосолярии (солнечная ванна принимается в положении стоя). В горизонтальных соляриях используются лампы средней мощности, продолжительность сеанса составляет 15—20 мин. В турбосоляриях лампы

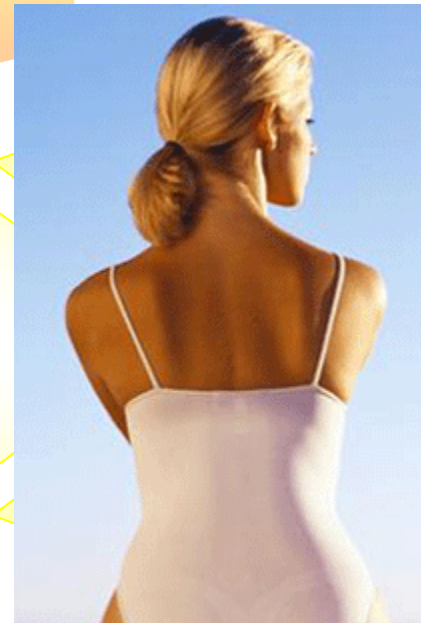
помощнее, поэтому сеанс здесь не должен превышать 12 минут. Загар в солярии также имеет свои плюсы и минусы.

Плюсы:

- Дает возможность получения равномерного загара даже зимой, что особенно актуально в наших широтах.
- Является достаточно быстрым способом загара.
- Не оказывает разрушающего воздействия на эластичность кожи. Современные солярии полностью исключают наличие вредоносных (разрушающих клетки коллагена и эластина) С-лучей.

Минусы:

- Может усилить угревую сыпь.
- Вызывает фотостарение кожи.
- Повышает риск развития меланомы — злокачественной опухоли кожи. (Особенно подвержены этой опасности люди, которые имеют очень светлый цвет кожи, светлые и рыжие волосы).



Кроме того, для ряда людей загар, как на солнце, так и в солярии противопоказан вообще.

Абсолютные противопоказания к загоранию:

- активные формы туберкулеза легких;
- новообразования;
- выраженная сердечная недостаточность;
- повышенная функция щитовидной железы.

В группе риска также находятся:

- люди с очень светлым цветом кожи, светлыми волосами, рыжие;
- люди, которые хоть раз получили солнечный ожог, особенно в детстве;

- люди с родимыми пятнами больше 1 см и выпуклого посередине, многочисленными родинками (больше 100), или большими родинками;
- люди, в семье которых есть заболевание меланомой.

Если вы относитесь хотя бы к одной из этих групп, то обязательно наведайтесь к дерматологу в начале и конце активного «солнечного» сезона.



Взвесив все плюсы и минусы, Вы можете принимать решение, где и как Вам загорать, но при этом необходимо помнить основные правила загара, соблюдая которые Вы сможете получить максимальную пользу от загара, исключив или сведя к минимуму негативные последствия:

Правила загара

□ Лучшее время для загара на солнце с 9 до 11 и с 16 до 18 часов, а самому процессу загорания уделять не больше двух часов в день.

- Не превышайте время загара, рекомендованное вашему типу кожи.
- Между сеансами загара в солярии должно пройти не менее 48 часов.
- Распаренное тело может получить ожоги, поэтому загорать как в солярии, так и на солнце можно не ранее чем через 2 часа после сауны или бани.
- Мокрая кожа более подвержена воздействию излучения, чем сухая, - не рекомендуется принимать ванну или душ перед посещением солярия или солнечными ваннами.
- Не используйте духи, дезодоранты: многие из них могут вызвать светоаллергическую реакцию.
- Пребывая на солнце, не забывайте надеть специальные солнцезащитные очки.

Принимая солнечные ванны или сеансы солярия, помните - все хорошо в меру.

Автор ГУ «Солигорский зонЦГЭ»



Загар