

Про засмагу: навіщо захищатися від ультрафіолету

Засмага – це передусім не про красу, а про зморшки сухість шкіри, опіки і підвищені ризики раку. Розповідаємо, навіщо захищатися від ультрафіолету і як це робити правильно.

Чому нам потрібен захист від ультрафіолету

Засмага – це спроба шкіри захиститися від пошкодження ультрафіолетовими променями. Для цього спеціальні клітини – меланоцити, синтезують пігмент меланін, і він поширюється в шкірі. Ми розрізняємося за здатністю утворювати меланін, тож якщо у вас біла шкіра, «до якої засмага не липне», якомога раніше обліште спроби стати бронзовими.

Ультрафіолетові промені викликають мутації і цим збільшують ймовірність раку шкіри. Меланоцити можуть почати активно ділитися і перетворитися на меланому – найагресивнішу пухлину, схильну до метастазів.

Крім цього, ультрафіолет буквально сушить шкіру. Цей процес називається фотостаріння. Ультрафіолет активує ферменти, що руйнують компоненти матриксу шкіри, які забезпечують її пружність: гіалуронову кислоту та колаген. При цьому гени, що відповідають за утворення нових гіалуронової кислоти та колагену, перестають працювати, тож нові молекули міжклітинного матриксу не утворюються. Ось чому так важко зволожити шкіру після пляжу – у ній зруйновані молекули, що утримують вологу і роблять шкіру пружною.<http://bit.ly/2WmmNар>

Ультрафіолет активує герпесвірус, що персистує в клітинах епітелію чи лімфоцитах. Саме через активацію сонцем вірусу, і одночасним ослабленням ним же імунної системи відпустка в горах чи на морі буває зіпсована «застудою» на губах. Якщо у вас таке траплялося, не забудьте про захист від сонця

і антигерпесвірусні препарати.

Почервоніння і свербіж після перебування на сонці – це ще одна реакція з боку імунної системи. Тучні клітини виділили гістамін, який пече і розширює судини на шкірі. В такому разі можуть допомогти протигістамінні препарати.

Як правильно доглядати за шкірою

Користуйтеся сонцезахисним кремом зі ступенем захисту SPF30 та фільтрами променів UVA та UVB. Не варто шукати крем із максимальним захистом: крем із SPF 30 блокує чи відбиває 97% променів, а SPF50 – 98%.

Останні дослідження показали, що компоненти сонцезахисних кремів упродовж доби проникають в кров. Наразі дерматологи і онкологи запевняють, що шкода від ультрафіолету переважає шкоду від компонентів крему, і не треба відмовлятися від захисту. <http://bit.ly/2WYmxTn>

Перевіряйте термін придатності сонцезахисного крему. Упродовж всього року обирайте крем із захистом від ультрафіолету.

Пам'ятайте про правило чайної ложки – крем слід наносити по чайній ложці на кожну частину тіла. Більшість людей наносять замало засобу, але він потрібен і рукам, і пальцям рук та ніг, і вухам, і литкам. Дві години на пляжі потребують 35 мл крему.

Обирайте засіб, що не містить парабенів – вони збільшують ймовірність закриття пор на шкірі і утворення комедонів та акне.

Найкращим компонентом, що захищає від сонця, є оксид цинку. Але такі креми, зазвичай, густі і масні, та нагадують білила. Креми, що містять компоненти, які поглинають ультрафіолет зручніші в користуванні, хоча і не такі надійні. <http://bit.ly/2Isep4l>

Якщо ви весь день на сонці, оновлюйте крем що дві години. Але

краще не виходьте на вулицю в час з 10 ранку до 4 вечора. Перебування в затінку на 30% зменшує ймовірність множинних опіків в дітей. <http://bit.ly/2QWk3zA>

Не покладайтеся виключно на сонцезахисний крем. Він зменшує частку променів, що потрапляють на шкіру, але не повністю. Що довше ви під сонцем, то сильніша шкода. Тому носіть закритий одяг, капелюхи і окуляри.

Це може здатися парадоксальним, але саме закритий легкий одяг із натуральної тканини та спеціальний спортивний одяг, що не пропускає УФ, краще врятують вас від опіку і перегрівання, ніж оголена шкіра. Одяг на 27% зменшує ймовірність опіків. <http://bit.ly/2QWk3zA>

Ми не одразу помічаємо, що згоріли, адже сонячні опіки розвиваються повільно, особливо в похмурий день. Якщо ви згоріли, треба негайно піти в затінок чи приміщення і охолодити опік. Допоможе прохолодний душ чи компрес.

Зменшити запалення допоможуть ацетилсаліцилова кислота та парацетамол, якщо тільки вони вам не протипоказані.

Після опіку слід вживати багато рідини – перегрівання могло викликати зневоднення. А також споживати продукти, багаті на фолієву кислоту і каротиноїди: броколі, шпинат, печінку, моркву, перець, смородину. Саме їхні нутрієнти допоможуть відновитися після опіку. <http://bit.ly/2WmmNap>

По матеріалам сайту Міністерства Охорони Здоров'я України
Источник – logosinfo.org