



На днях состоялось официальное открытие пляжного сезона в Ульяновской области. Погода во многих российских городах радует, а поэтому не удивляет тот факт, что власти области дали добро на преждевременное открытие пляжного сезона. Сейчас уже все пляжи полны родителями, детишками, молодежью. Отправляясь на пляж, очень важно защитить и себя, и ребенка от солнечного удара или ожогов. Не только детки, но и взрослые могут стать не просто «шоколадными», а обгоревшими. Как получить красивый и ровный загар? Обратимся в этом вопросе к словам эксперта, т.е. к Ф. Сафаралиевой (косметолог и врач-дерматовенеролог).

Заблуждения

Главное при поездке на пляж – это нанесение защитных ср-в на кожу. Правда, все те, которые есть в продаже, очень разные по своим свойствам. Так, например, если кожа светлая, придется покупать крем SPF30 и выше. Если кожа смуглая, то фактор защиты может быть и поменьше. Многие, кто загорают на природе, думают, что использование солнцезащитного крема не требуется, потому что нельзя приобрести более темный оттенок. Сказанное выше – не правда. Защита позволяет снизить воздействие у/ф лучей на кожу. Кроме того, использование крема – это способ приобретения ровного загара без травмирования кожного покрова.

Есть и еще одно заблуждение – невозможность получения загара в тени. Неправда опять же. В облачную погоду происходит изменение порции ультрафиолета, но все равно загар будет приставать к коже. Самый лучший загар можно получить с 06:00 до 11:00 утра, а также после 18:00, когда солнце начнет потихоньку клониться к горизонту. Не все люди могут загорать! Надо помнить об этом.

Опасности

Нельзя, например, открыто загорать с родинками на теле. Чтобы обезопасить себя, лучше закрывать их пластырем. Если их очень много на теле, лучше не загорать вовсе. Почему? Потому что можно спровоцировать у себя рак кожи (при наличии генетической предрасположенности). Желательно не загорать топлес, так как молочным железам более всего перепадает от лучей солнца и можно нарваться на развитие онкозаболевания. После продолжительных солнечных ванн кожный покров может покрыться красноватыми пятнами. В таком случае лучше обратиться к врачу, чтобы предупредить вовремя экзему, псориаз, угревую болезнь.

Для справки

Как бы там ни было, но все должно быть в меру. После купания надо обтереться полотенцем, а на пляже надо пить много жидкости. Надо также помнить о том, что некоторые препараты обладают фотосенсибилизирующим эффектом, т.е. повышают чувствительность кожи к лучам у/ф. Такой эффект есть у контрацептивов, транквилизаторов, антибиотиков. Вся информация всегда есть на упаковке с лекарствами, просто не все читают ее. После загара надо увлажнять кожу, используя аптечные ср-ва.