



Наталья ГАЙДАШ,
к.м.н., дерматолог,
дерматоонколог,
косметолог клиники
«Триактив»

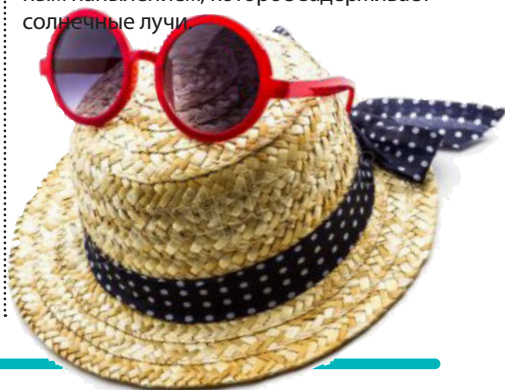


? Какой фактор солнцезащитных лучше работает летом?

Пользоваться солнцезащитными средствами летом нужно каждый раз, когда вы выходите на улицу. Если кожа не защищена, то даже кратковременное пребывание на солнце может спровоцировать, например, пигментацию. В черте города рекомендуется использовать средства с фактором защиты от 30, если вы отправляетесь на пляж – выбирайте 50 и выше. Они показаны тем, у кого светлый фототип, есть склонность к пигментации, множественные родинки, уже были солнечные ожоги.

? Почему летом необходимы солнцезащитные очки?

Ультрафиолет, попадая на сетчатку глаза, стимулирует выработку свободных радикалов, а по их вине нарушаются обменные процессы в организме, могут погибнуть зрительные рецепторы. Это грозит потерей остроты зрения. Особенно страдают люди с черными и темными глазами. Поэтому солнечные очки должны быть качественными, со специальным напылением, которое задерживает солнечные лучи.



? Какая одежда лучше защитит от солнца?

В жаркую погоду рекомендуется носить одежду из натуральных материалов: шелка, хлопка (джинсовой ткани), льна, конопляного полотна. Желательно, чтобы эти ткани были мягкие (поскольку кожа после загара особенно чувствительна) и в то же время достаточно плотные, чтобы не пропускать солнечные лучи. Цвет имеет значение тоже – солнцезащитные свойства тонкого хлопка или льна повышаются, если ткань окрашена в темный цвет. Сегодня существует одежда из специальных солнцезащитных материалов с маркировкой UPF (Ultraviolet Protection Factor) указывает на степень защиты от ультрафиолета. Так, например, UPF 50 означает, что только 1/50 (2%) ультрафиолета проникнет в ткань. Следите за тем, чтобы как можно большая поверхность кожи была закрыта. Особенно это касается детей. Кстати, влажные вещи сильнее пропускают ультрафиолет, поэтому одежда должна быть сухой. Обращайте внимание на то, чтобы были прикрыты зона декольте, плеч, руки, поясница.

