

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОГО ИЗЛУЧЕНИЯ



Частое пребывание под солнцем без защиты, чрезмерный загар и ожоги повышают риск развития рака кожи. Из-за активного воздействия солнца кожа преждевременно стареет, становится неэластичной, могут появиться морщины, пигментные пятна или многочисленные родинки. Палящие лучи сушат не только кожу, но и волосы. А еще ультрафиолет опасен для зрения.

ЗАЩИТА ДЛЯ КОЖИ

В летнее время, когда солнце наиболее активно, очень важно пользоваться солнцезащитными средствами. При выборе стоит обращать внимание на **SPF (Sun Protection Factor)** – фактор защиты от солнца, который определяется как отношение минимальной дозы ультрафиолета, необходимой для возникновения эритемы (покраснения) при действии на защищенную кожу, к дозе, вызывающей такой же эффект при незащищенной коже. Например, **если без солнцезащитного средства человек обгорает за 10 минут, то при использовании средства с SPF 30 это время увеличивается в 30 раз.**

Средства с SPF 15 – блокируют 93% ультрафиолетовых лучей, с SPF 30 – 97%, с SPF 50 – 98%. Врачи рекомендуют пользоваться средствами не меньше SPF 15. Людям с повышенной чувствительностью к солнцу, так называемым, фотодерматозом, может понадобиться защита выше: вплоть до SPF 70. Наиболее тщательной защиты от солнечных лучей требуют и родинки, которые необходимо периодически осматривать у дерматолога. Дерматолог порекомендует нужную степень защиты в зависимости от особенностей вашей кожи. Для комплексного действия можно использовать средства с пометкой «защита широкого спектра» (broad-spectrum).



КАК НАНОСИТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНОЕ СРЕДСТВО?

1. За 15-20 минут до выхода на солнце. Обратите внимание на уровень УФ-индекса на улице – его легко найти в стандартном погодном приложении. Показатели выше 1 говорят о том, что пора наносить солнцезащитный крем. Не стоит ориентироваться на собственные ощущения. Иногда УФ-индекс бывает высоким в пасмурный день и низким при ясном небе;
2. Наносите крем или спрей от солнца на открытые участки тела, в том числе и на ушные раковины, тыльные стороны стоп, шею, голову (при отсутствии волос). Для губ можно использовать специальный бальзам с SPF;
3. Обновляйте средство каждые 2 часа в период нахождения на улице и после купания.

«ПРАВИЛО ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ»

- 1 чайная ложка SPF-крема на область лица и шеи;
- 2 чайных ложки на переднюю и заднюю части туловища;
- 1 чайную ложку на каждую верхнюю конечность;
- 2 чайных ложки на каждую нижнюю конечность.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ?

- Подбирайте солнцезащитное средство в соответствии со своим фототипом кожи;
- Избегайте пребывания на солнце в часы его максимальной активности – с 11:00 до 16:00;
- Старайтесь находиться в тени, а не под прямыми солнечными лучами;
- Большинство дерматологов вообще не рекомендуют загорать;
- Не используйте прошлогодние солнцезащитные средства, так как их эффективность может быть значительно снижена;
- Используйте средства после загара для восстановления баланса влаги в коже.

ЗАЩИТА ГЛАЗ

Защитить глаза от воздействия УФ-излучения можно с помощью солнцезащитных очков, которые должны блокировать 100% вредного излучения и иметь пометку UV. Линзы очков с маркировкой UV400 блокируют почти 99% лучей с длиной волны 400 нм, с маркировкой UV380 отражают только 95% лучей. Отдавайте предпочтение линзам с пометкой UV400 и помните: интенсивность окраски линз не влияет на этот параметр.



Материал линз может быть любой: стекло, пластик, поликарбонат, полиуретан нового поколения (NXT), акрил. Главное – линза должна обладать высокими оптическими свойствами и не искажать цветовосприятие.

Солнцезащитные очки различаются по светопропусканию. Есть пять категорий фильтров. Они обозначаются цифрой от 0 до 4 (обычно она указывается на внутренней поверхности линзы рядом с символом CE). Фильтр с пометкой «0» пропускает от 80 до 100% света, с «4» – от 3 до 8%. В городе, например, для вождения автомобиля, достаточно 1-й или 2-й категории фильтра, для поездки на море или в горы — 3-ей или 4-ой.

Дополнительные покрытия линз значительно улучшают оптические свойства очков:

Поляризационные линзы блокируют блики – отсветы от горизонтальных поверхностей, позволяют комфортно себя чувствовать даже при самом ярком освещении. Отличный вариант для вождения автомобиля, занятий спортом в горах и пляжного отдыха.

Фотохромные линзы изменяют степень затемнения в зависимости от яркости и освещенности места: в помещении они прозрачные или с небольшой тонировкой, а на улице затемняются. Это идеальный вариант для тех, кто носит очки для коррекции зрения, но хотел бы на улице носить солнцезащитные очки.

Зеркальное покрытие линз уменьшает количество света, поступающего к глазам, и имеет выраженный эстетический эффект. Но ночью и в условиях плохой освещенности очками с такими линзами пользоваться не рекомендуется.

ЗАЩИТА ВОЛОС

Солнечный свет влияет на состояние волос и кожи головы. На солнце волосы нагреваются, теряют внутреннюю влагу и становятся ломкими, происходят их микрповреждения. УФ-излучение выжигает пигмент (натуральный или искусственный), волосы становятся тусклыми. Так же под воздействием солнца может обгорать кожа головы, что приводит к покраснению, зуду, а впоследствии и к шелушению кожи.

Кроме того, если во время отпуска вы купаетесь в море, то после этого на волосах остается соль, которая по мере высыхания кристаллизуется. Из-за этого происходят микроразрывы в структуре волос, поэтому сразу после купания необходимо смывать соль пресной водой.

ДЛЯ ЗАЩИТЫ ВОЛОС ОТ СОЛНЦА И ДОЛЖНОГО УХОДА ЗА НИМИ ЛЕТОМ

- **Носите головной убор.** Рекомендуется использовать шляпу с шириной поля не менее 5 см. Такой вариант позволит защитить не только волосы, но и кожу лица. Для лучшей защиты выбирайте шляпы из плотной ткани, т. к. соломенные пропускают часть лучей. Также можно использовать кепку или бейсболку. Хорошую защиту обеспечивают кепки с дополнительными полями сзади (для защиты шеи);
- **Используйте солнцезащитные спреи для волос.** Наносить их необходимо регулярно на волосы по всей длине, утром и вечером, а в период наибольшей солнечной активности каждые 40 мин. (но многое зависит от бренда, изучите рекомендации производителя на упаковке);
- **Не мойте голову слишком часто,** т. к. сальные железы кожи головы вырабатывают секрет, который естественным образом увлажняет и защищает волосы от солнца. Для очищения волос и кожи головы летом выбирайте увлажняющие шампуни и кондиционеры для восполнения запасов влаги в структуре волос;
- **Используйте увлажняющие маски** с легкой текстурой 1-2 раза в неделю. Благодаря им волосы будут оставаться эластичными и менее подверженными обезвоживанию.



СОЛНЦЕЗАЩИТНАЯ ОДЕЖДА

Солнцезащитная одежда специально предназначена для защиты от солнца и производится из ткани с соответствующим уровнем УФ-защиты – UPF. Плотность и структура ткани влияют на солнцезащитные свойства. Кроме того, некоторые ткани, используемые в солнцезащитной одежде, могут

быть предварительно обработаны УФ ингибиторами во время изготовления, чтобы повысить их способность быть УФ фильтром.

UPF (Ultraviolet Protection Factor) – коэффициент защиты от ультрафиолета. Это количество УФ, проникающее через ткань и достигающее кожного покрова. Уровень UPF варьирует от 15 до 50+.

Защита	Категория	% блокированного излучения	Коэффициент
UPF 15 - 24	Хорошо	93,3 – 95,9	1/15 – 1/24
UPF 25 - 39	Очень хорошо	96,0 – 97,4	1/25 – 1/39
UPF 40 - 50+	Отлично	97.5 – 99+	1/40 – 1/50+

Защита UPF 25 означает, что ткань позволяет пройти через нее примерно около 1/25 (4%) доступного УФ-излучения. UPF 50 – 1/50 (2%) и т. д. Все ткани, которые пропускают меньше 2% маркируются как UPF 50+.

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ UPF ЗАЩИТУ ОДЕЖДЫ

- Влажность ткани: почти все ткани при намокании теряют свои UPF-свойства в среднем на 50% (кроме шелка и вискозы);
- Износ ткани: в процессе носки ткань истончается и выцветает, защита от УФ-лучей становится слабее;
- Растяжение ткани: растянутая ткань так же теряет значительную часть защиты от УФ – лучей, поэтому подумайте о замене растянувшихся футболок и брюк;
- Стирка одежды может как усилить защиту UPF вашей одежды, так и ослабить ее, как правило, производители указывают на какое количество стирок рассчитана данная вещь.

Особенно необходима солнцезащитная одежда тем, кто занимается бегом или игровыми видами спорта на открытых площадках.

Обычная летняя одежда из хлопка обладает защитным фактором около 10.

Темные цвета и сложное плетение ткани пропускают меньше УФ. Нейлон и полиэстер отражают ультрафиолет и защищают намного лучше хлопка.

СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

Если же вы все-таки обгорели, примите прохладный душ и нанесите средство от ожогов, например, Д-пантенол или Бепантен (спрей или мазь) или другие рекомендованные при солнечных ожогах средства. К врачу следует обращаться, если боль не утихает, а на коже появились признаки ожога (волдыри).

Для консультации звоните по номеру: **8 (800) 100-88-00**. Горячая линия Allianz работает 24/7. Мы обязательно окажем Вам необходимую помощь.