

## Правильный загар – здоровье и красота.

Когда-то сама Коко Шанель, приехав домой с отдыха в южных странах, привезла в Европу моду на загар. И ведь на самом деле смуглая кожа – это очень красиво. Красивый равномерный загар придает коже ухоженный и приятный вид, помогает скрыть всевозможные несовершенства кожи. Тысячи девушек буквально весь день проводят на пляже, чтобы стать смуглыми красавицами. Но мало кто задумывается, что загар – это не только красиво, но и опасно. Загорать необходимо с умом. Людей мало пугают солнечные ожоги, будущие проблемы со здоровьем или пигментные пятна, которые, как и веснушки, довольно часто появляются на коже в результате пребывания на солнце. Если не соблюдать определенные правила, солнце может принести немало проблем коже и здоровью в целом.

Для того чтобы загореть быстро и безопасно, не обжечь кожу, необходимо соблюдать некоторые правила. В общем, загорать вредно, потому, что сам по себе загар – это защитная реакция организма на ультрафиолет. Но всё же, красота, как говорится, требует жертв и предостережение медиков, вряд ли остановит современных модников и модниц. Да и избегать солнца полностью нельзя, потому что оно не только вредит, но и приносит массу пользы для организма, причем такой, которую невозможно заменить чем-то другим. Именно поэтому нужно уметь получать правильный загар, беря от этого все полезное и сводя негативное воздействие к минимуму. Из вышенаписанного возникает вопрос: как загорать правильно?

Для начала, всё зависит от вашего типа кожи (светлая, смуглая и т.д.) Наиболее вредно загорать людям: с очень светлой кожей и волосами; обладателям большого количества родинок (особенно крупных более 1,5см.) и пигментных пятен на теле. Все эти люди склонны к солнечным ожогам, также ультрафиолетовые лучи в их организме могут спровоцировать ряд серьезных заболеваний. Если вы входите в данную категорию, но все же, хотите быть обладателем красивой бронзовой кожи, то правильный загар для вас - это крем-автозагар. Вам необходимо защищаться от солнца, а не пользоваться его благами. Если же вы не входите в группу риска, то вот вам несколько полезных правил:

1. Загорать нужно в часы, когда солнце наименее активно: 10-11 часов утра и после 16 часов вечера. Загорать с 12 до 15 вообще противопоказано в связи с резким ростом вредного излучения, после которого может возникнуть осложнения на коже.
2. Всем без исключения необходимо использовать солнцезащитные крема. Даже обладательницам природной смуглости нужно защищать свою кожу, если они, конечно, не желают раньше времени состариться или заработать злокачественную опухоль. В первые дни отдыха смуглым людям можно позволить себе использовать средство для загара с защитным фактором 8 или 12, переходя постепенно к индексу 4. Однако полностью прекращать использовать солнцезащитные крема нельзя, даже когда кажется, что кожа совершенно адаптировалась. Людям со светлой кожей нужно использовать крем для загара с мак

- симальной защитой от солнца (20 или даже 30), переходя постепенно к более низким индексам.
3. Наиболее правильным будет нанесение защитного средства дома, минут за 20 до выхода. Такое количество времени необходимо вашей коже, чтобы максимально впитать и усвоить солнцезащитные фильтры. Некоторые участки кожи подвержены особенно быстрому обгоранию: нос, лоб, плечи, грудь, колени и подъемы ног. Эти места всегда необходимо смазывать самыми сильными солнцезащитными средствами.
  4. Средство для загара обязательно должно быть водостойким, т.к. ультрафиолет проникает в толщу воды до 0,5 метров. Также необходимо понимать, что вытершись полотенцем после купания, вы стерли и защитный слой с кожи. Поэтому нужно нанести крем или масло для загара снова, восстановив спасительную оболочку.
  5. Загорать более 2 часов за раз – вредно. Поэтому всегда следите за временем, а лучше поставьте таймер, так вы точно не забудете, когда необходимо сделать перерыв. Не жадничайте! Успеете вы приобрести красивый загар, даже не «дымясь» с утра до ночи на пляже. Солнце ближе к полудню становится особенно агрессивным, поэтому уходите в тень с 11 до 16 часов.
  6. Вернувшись с пляжа, обязательно примите душ, используя для этого рН-нейтральные не щелочные моющие средства. Затем рекомендуется нанести на кожу специальное молочко или крем после загара. Эти средства содержат увлажняющие компоненты и витамины Е и В5, необходимые коже. Часть клеток кожи разрушилась под воздействием солнечного излучения, а витамин В5 способствует регенерации клеток кожи. Витамин Е нейтрализует образовавшиеся свободные радикалы, а также восстанавливает и поддерживает структуру кожи. Увлажнению помогут: глицерин, алоэ вера, ланолин, всевозможные масла, обеспечивающие уход за кожей, придавая ее здоровый вид, и упругость. Плюс ко всему этому, благодаря этим средствам загар продержится дольше, потому, что кожа защищена от шелушения.
  7. Важно помнить: **ДЕТЯМ ДО 2 ЛЕТ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО НАХОДИТЬСЯ ПОД ОТКРЫТЫМИ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ!** Им рекомендуется гулять в тени, и **ВСЕГДА** использовать специальные детские средства защиты и солнцезащитные крема максимального уровня защиты.

**Помните, красота, конечно, требует жертв, но здоровье важнее! Загорайте с умом, берегите себя!**

Помощник врача-гигиениста отдела  
общественного здоровья УЗ «МЗЦГЭ»  
28-36-04

Е. В. Красовская