

Мария Славин

Странным образом в течение нескольких десятилетий множество людей находили особенную привлекательность в загорелой коже. Она ассоциировалась с природой, спортом, активным отдыхом и фитнесом – одни эти понятия уже вызывают приятные ощущения. Но с некоторого времени загар стал, наоборот, выходить из моды. С обнаружением озоновой дыры и ростом числа раковых заболеваний кожи фанатичным поклонникам солнца стало ясно то, о чём давно предупреждали врачи: ультрафиолетовое излучение среди всех факторов старения – наихудший. Не зря ещё в начале века женщины, которые могли себе это позволить, носили шляпы, вуали и перчатки, чтобы кожа как можно дольше оставалась молодой. Врач-дерматолог Кордула Анхуд (Cordula Ahnhudt) рассказала об особенностях, вреде и пользе средиземноморского загара и о необходимых способах защиты.

«Вести Майорка»: Зачастую можно услышать высказывание: «Благодаря загару, я отлично выгляжу». Каково мнение профессионала – есть ли польза для кожи от солнца?

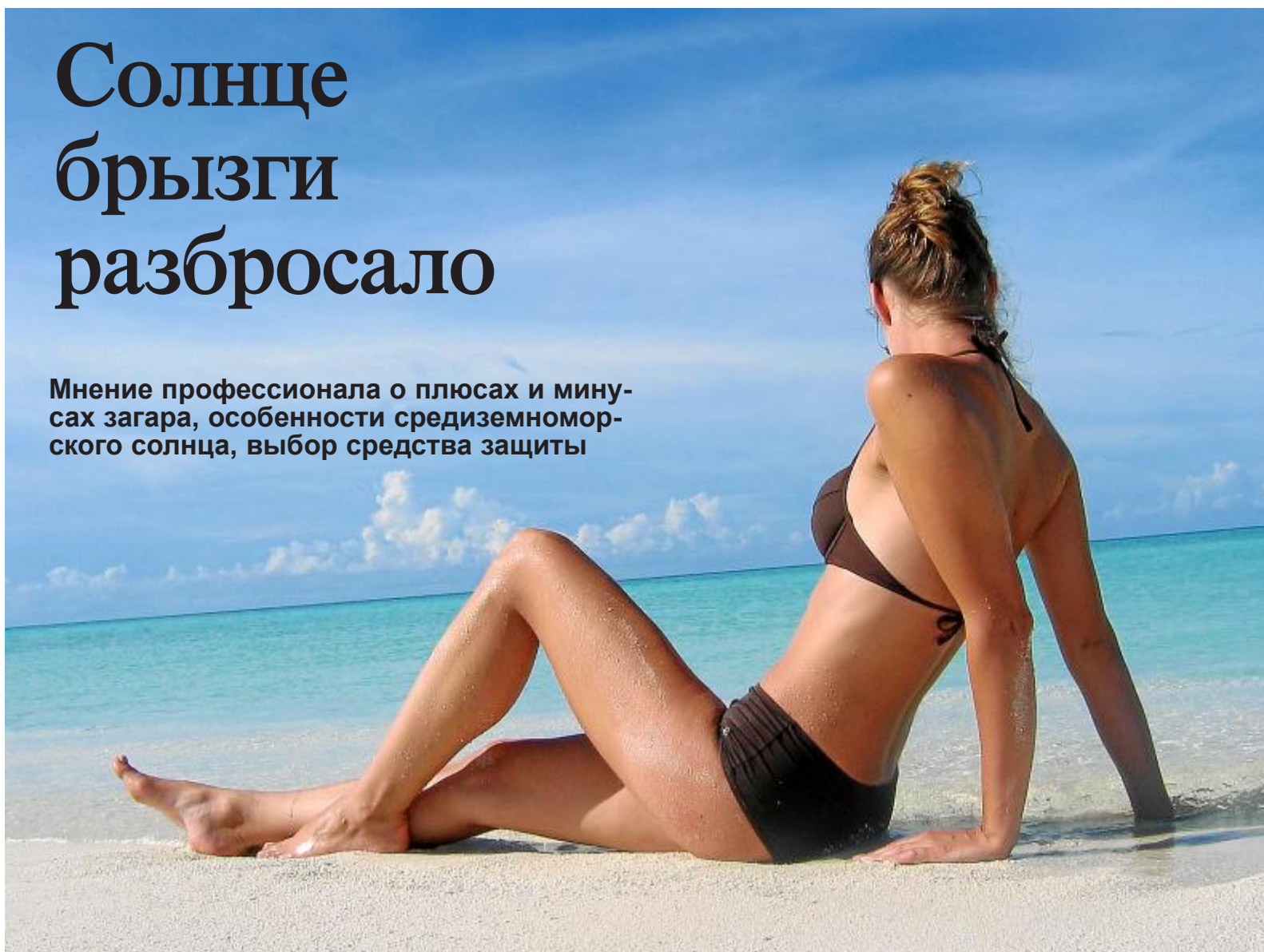
Кордула Анхуд: Красивый бронзовый оттенок кожи – далеко не единственный положительный результат правильного загара. Находясь на солнце, вы чувствуете себя здоровым, повышается уровень цир-



куляции крови, появляется ощущение бодрости. Солнце полезно для костей, зубов и гормональной системы человека. Под его воздействием вырабатывается витамин D, необходимый для формирования костей и защищающий организм от остеопороза, которому подвержены многие пожилые люди. Кроме того, лёгкий загар – это

Солнце брызги разбросало

Мнение профессионала о плюсах и минусах загара, особенности средиземноморского солнца, выбор средства защиты



Находясь на солнце, вы чувствуете себя здоровым, повышается уровень циркуляции крови, появляется ощущение бодрости.

прекрасное косметическое средство, которое идёт большинству женщин. В некоторых случаях, солнце помогает избавиться от прыщиков и псориаза. Плюсов немало, но все они могут в одно мгновение превратиться в минусы, ес-

то какие-либо негативные последствия для организма?

КА: Не стоит считать предостережения врачей «бабушкиными наказами». В результате действия ультрафиолетовых лучей формируются так называемые свободные радикалы, которые обуславливают солнечный ожог, и регенерирующая способность клеток понижается. Последствия становятся видны не сразу. Воздействие солнца вызывает преждевременное старение кожи (глубокие морщины, которые невозможно разгладить), появление пятен и веснушек, ожоги и даже рак. Согласно последним исследованиям, избыточное действие ультрафиолетовых лучей может даже ослабить иммунную систему.

ВМ: Что значит, загорать грамотно? Каких именно правил следует придерживаться?

КА: В первую очередь, следует уходить с солнца не позднее истечения разрешённого времени. Всегда нужно использовать солнцезащитные средства,

даже если вы собираетесь оставаться на солнце непродолжительное время. Поскольку прямые полуденные лучи самые сильные, они продолжают действовать, даже если вы находитесь в тени. Кроме того, в полдень горячее инфракрасное излучение ус-

губляет вредное действие ультрафиолета.

ВМ: Неужели единоразовый солнечный ожог тоже будет иметь какие-либо последствия?

КА: Кожа очень страдает от солнца: она не забывает ни одного ультрафиолето-

вого лучика, который коснулся её когда бы то ни было, начиная с первого дня жизни. Это относится как к коротковолновому ультрафиолету, который, в зависимости от дозы, подсушивает или сжигает кожу, так и к длинноволновому, который содержится и в обычном дневном свете. Ожог – это не просто временное явление, которое бесследно исчезает. Как правило, это довольно стабильная форма поражения кожи, и учёные приводят всё больше доказательств того, что солнечные ожоги повышают риск заболевания злокачественной меланомой – наиболее серьёзной формой рака кожи.

ВМ: В повседневную жизнь всё большего числа людей входит цивилизованная привычка пользоваться солнцезащитными средствами. Как правильно выбрать защиту от солнца?

КА: Чтобы ориентироваться в море этой продукции необходимо владеть информацией о ней. Выбирая средство, следует обращать внимание на уро-

Виды солнечных лучей

А-лучи обладают наиболее низким уровнем радиации. Уровень этих лучей остаётся практически постоянным на протяжении всего дня и в любое время года. Они проходят даже сквозь стекло. Лучи проникают в кожу, достигая дермы, и повреждают её основание и структуру, разрушая волокна коллагена и эластина (появление морщин, кожа становится более подверженной инфекциям и онкологическим заболеваниям).

В-лучи испускаются солнцем лишь в определённые времена года и часы дня – с 10 до 16 часов. Коже наносится серьёзный урон: повреждение эпидермиса, что приводит к появлению солнечных ожогов. Излучение этого типа усиливает активность свободных радикалов, которые ослабляют естественную защитную систему кожи (пигментные пятна, кожа становится грубой и шершавой, развиваются предраковые заболевания).

С-лучи обладают наиболее высоким уровнем радиации. Они наносят наиболее сильный ущерб коже. Озоновый слой, находящийся в атмосфере Земли, препятствует проникновению этих лучей. Если он будет разрушен или в нём возникнут дыры, в полной мере станет ощутим вред, который эти лучи причиняют коже. Учёные прогнозируют увеличение количества раковых заболеваний.

▶▶▶