

Одной из самых распространенных неприятностей, с которыми мы можем столкнуться в летний период, является солнечный ожог. Значение солнечных лучей для организма человека сложно переоценить, так, например, под действием ультрафиолетового излучения образуется жизненно необходимый витамин D. При небольшой интенсивности и продолжительности действия ультрафиолет солнечных лучей вызывает возникновение пигментации кожи, известной как загар, который обеспечивает некоторую защиту от дальнейшего ультрафиолетового повреждения. Однако зачастую в связи с желанием как можно быстрее получить красивый загар отдыхающие принимают солнечные ванны в течение длительного времени, что и ведет к возникновению солнечных ожогов. Принято считать, что солнечным ожогам подвержены лишь люди I-II типов светочувствительности, имеющие светлую или белую кожу, однако это утверждение не является полностью верным, и возникновение ожога возможно и у обладателей смуглой кожи. Солнечные ожоги могут получить люди любого пола и возраста. Однако имеются данные, что солнечные ожоги чаще встречаются у детей, чем у взрослых, а среди мужчин чаще, чем среди женщин.

Что же происходит с нашей кожей при избыточном воздействии на нее солнечных лучей? Вначале ультрафиолетовые лучи вызывают расширение сосудов кожи, что приводит к характерному ее покраснению, достигающего своего пика к концу первых суток. В течение часа после воздействия солнца на кожу ее клетки вырабатывают ряд активных веществ, таких как гистамин, серотонин, простагландины, что приводит к возникновению отека тканей, и уже ко второму часу после солнечных ванн может наблюдаться повреждение клеток верхнего слоя кожи - эпидермиса.

Многие считают солнечный ожог временной проблемой, так как через несколько дней покраснение и дискомфорт проходят, однако современные исследования указывают на то, что каждый ожог повышает риск заболеть раком кожи.

Защити себя сам

Профилактика избыточной инсоляции должна проводиться в отношении всех, особенно лиц со светочувствительностью кожи I-II типов. Для загара необходимо выбрать утренние часы (до 10-11 часов)



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Солнце – друг и враг: загар без риска для здоровья

Солнечный ожог - серьезная опасность, которая поджидает амурчан в разгар лета. Помимо того, что солнечные ожоги доставляют массу неприятных ощущений, они еще и повышают риск заболеть раком кожи. Как уберечь здоровье и не пострадать от июльского солнца, рассказала кандидат медицинских наук, ассистент кафедры факультетской и поликлинической терапии Амурской государственной медицинской академии Анастасия БАКИНА.

При сильном покраснении кожи, появлении волдырей, высокой температуре тела, сильной головной боли, тошноте, ознобе и спутанности сознания после пребывания на солнце необходимо незамедлительно обратиться за квалифицированной медицинской помощью!



или послеобеденное время (после 16-17 часов), в этом случае вероятность получить ожог минимальна.

Необходимо носить закрытую одежду из тонкой, «дышащей» ткани (хлопок, лен, шелк, бамбуковое волокно), широкополые шляпы. Обратите внимание: ношение одежды не обеспечивает 100% защиты от ультрафиолетового излучения! Известно, что часть лучей может проникать через ткань, особенно если она влажная.

Обеспечить качественную защиту кожи в дополнение к ношению одежды помогут солнцезащитные средства (гели, крема, лосьоны) с разной степенью защиты от солнца (SPF). SPF измеряется в баллах и определяет, во сколько раз можно увеличить пребывание на солнце, не получая ожогов. Например, обычно солнечный ожог возникает у человека за 20 минут, то нанесение средства с SPF 15 увеличит этот период в 15 раз, то есть до 300 минут. Счи-

тается, что для качественной защиты людей с белой или светлой кожей уровень SPF должен составлять не менее 25-30, а при смуглой коже - 15.

На что стоит обратить внимание при выборе средства с SPF? В случае, если вы планируете заняться плаванием или занятиями спортом на воде, выбирайте водостойкие солнцезащитные средства (повторять их нанесение рекомендуется каждые 2 часа после купания). При покупке средства обратите внимание на дополнительные надписи на упаковке: аббревиатура PPD указывает на уровень защиты от ультрафиолетовых А-лучей, которые помимо солнечных ожогов могут вызвать появление пигментных пятен и преждевременное старение кожи (защитающим является значение от 8 и выше). Если на упаковке имеется надпись «UVA», обведенная в круг, значит средство обеспечивает эффективную защиту как от ультрафиолетовых лучей типа

А, так и типа В, что обеспечивает максимальную защиту коже. Надпись «UVA» без кружка подтверждает, что средство защищает от лучей типа А. При подборе солнцезащитного средства обратите внимание на наличие бальзамов для губ, так же имеющих SPF, они помогут уберечь нежную слизистую губ от ожога.

Сквозь розовые очки

Для защиты глаз от солнечных лучей рекомендовано использовать солнцезащитные очки. Многие ошибочно полагают, что чем темнее линзы, тем лучше они блокируют ультрафиолетовые лучи, однако это не так. Прозрачные линзы могут также хорошо блокировать солнечное воздействие на глаз, если на их поверхность нанесено специальное покрытие.

Качественный аксессуар обеспечивает защиту от двух типов ультрафиолетового излучения - от лучей типа А (максимальная длина составляет 400 нм) и лучей типа В (максимальная длина - 315 нм). Как же обозначена степень защиты на солнцезащитных очках? Как правило, на дужках или наклейке на стекле могут быть нанесены следующие надписи: «UV» - указывает на факт наличия защиты от ультрафиолета, «UVA» или «UVB» - указывает на защиту от лучей конкретного типа, «UV» и цифры, которые обозначают максимальную длину блокируемых лучей. Например, если на очках указано UV-350, это значит, что максимальная длина блокируемого луча составляет 350 нм. Таким образом, очки полностью защищают от лучей типа В, но часть лучей типа А все-таки достигает глаз и может оказать вредоносный эффект (то есть максимальную защиту дадут только очки с марки-

ровкой «UV-400»), «UV 100%» указывает, что очки оснащены стопроцентной защитой от воздействия всех типов ультрафиолетовых лучей.

После того, как вы определились со степенью защиты очков от воздействия ультрафиолета, необходимо выбрать уровень их светопропускания, или затемненности. Чем сильнее затемнение, тем меньше света пропускают очки. Первая категория (обозначается как «Cat. 1») - очки незначительно затемнены, предназначены для использования в пасмурную погоду или для создания модного образа, однако в солнечный день они не помогают. Тем не менее, такие очки могут иметь полноценную защиту от ультрафиолета. Вторая категория («Cat. 2») - очки предназначены для защиты от солнца в условиях города. Третья категория («Cat. 3») - очки, которые рекомендованы для пляжного отдыха. Четвертая категория («Cat. 4») - очки, пропускающие не более 5% света, поэтому использовать их в повседневной жизни не рекомендуется.

Если же, несмотря на все меры предосторожности, вы заметили признаки солнечного ожога (отек, покраснение, чувство дискомфорта и жжения коже после принятия солнечных ванн) стоит принять следующие меры: незамедлительно прервите процесс получения солнечных ванн; в течение 3-4 дней рекомендовано применять холодные примочки на поврежденные участки кожи или распылять термальную воду, которую можно найти практически во всех лечебно-косметических линиях для ухода за кожей. По мере стихания острого воспаления возможно наружное применение средств, содержащих алоэ вера или декспантенол.

Анастасия БАКИНА.