



# Солнце: друг или враг?

**Как хочется** после холодной зимы сменить свою аристократическую бледность на красивый, ровный бронзовый загар. Наверняка многие из нас ждут от летнего отдыха именно этого — загорать, загорать и еще раз загорать.

Солнечные лучи несут много полезного. Наш иммунитет, мышечный тонус, повседневная активность, эмоциональное состояние напрямую связаны с количеством полученного ультрафиолета. Кроме того, ультрафиолетовое излучение солнца помогает выработке в открытой коже витамина «Д», обладает обеззараживающим и подсушивающим действием, что необходимо детям, беременным, людям, страдающим определенными кожными заболеваниями. Самые продвинутые начинают готовиться к сезону «высокого солнца» заранее, посещая солярии. Но у любого явления есть оборотная сторона. Ожоги, преждевременная потеря эластичности кожи, катаракта и злокачественные новообразования — вот далеко не полный список заболеваний, причиной которых считается избыточное воздействие солнечных лучей.

Так все-таки друг солнце или враг? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Да и стоит ли его искать? Может быть, лучше воспользоваться несколькими простыми советами для безопасного загара? Вот они:

- лучшее время для загара — до 11 утра и после 17 вечера;
- начинайте загорать с 5 минут, отдыхая в тени 15–20 минут. В последующие дни увеличивайте пребывание на открытом солнце на 10–15 минут, но не более 1,5–2 часов в день;
- в общие часы пребывания на солнце надо включать и время купания, так как в воде кожа поглощает 60 % излучения;
- после купания вытирайтесь насухо — капли воды служат своеобразной линзой и могут привести к появлению точечных ожогов;
- загорая, опасно спать или читать — это занятия со слабым контролем времени;
- подберите защитное средство, соответствующее типу



**Розанна Гардашник**

заместитель главного врача по лечебной части медицинского центра «Медэкспресс»

вашей кожи, устойчивое к воде и песку;

- в первые дни начинайте со средств с максимальной степенью защиты (не менее 40 единиц), понижая ее на 10 единиц каждые 5–7 дней;
- наносите защитное средство минимум за 15 минут до выхода на пляж и минимум за 30 минут до купания;
- любое защитное средство действует не более 3–4 часов, после чего его необходимо нанести вновь;
- перед выходом на открытое солнце не стоит пользоваться парфюмом, особенно содержащим масло: такое сочетание может способствовать ожогам или появлению пигментных пятен;
- защищайте тело легкой, свободной одеждой из натуральных светлых тканей, голову — широкополой шляпой, глаза — солнечными очками с защитными линзами;
- в жару пейте чистую воду для поддержания водного баланса кожи;
- по возвращении с пляжа, примите душ, чтобы смыть остатки песка, защитного крема; смягчите кожу увлажняющим кремом или молочком после загара.

И наконец, последний совет — если вы страдаете кожными заболеваниями, аллергией, принимайте препараты постоянно. А еще зайдите к врачу и посоветуйтесь, как сделать так, чтобы солнце на время отпуска стало вашим настоящим другом!