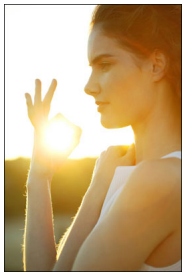
Автор:
15.08.2008 09:24 -



Будем загорать? Будем! По крайней мере очень хочется.

Не хочется обгорать и болеть тоже не хочется. Извечная дилемма – «загорать не только вредно, но и очень полезно». Как найти золотую середину?

Много слухов ходит о том, что загар опасен… Что-то из этих слухов миф, а что-то правда.

Давайте выясним что есть что в слухах о загаре и будем загорать правильно.

Итак, бывает ли дым без огня?..

Слух 1 Загар вызывает рак?

Этот слух имеет под собой веские основания. Действительно врачи располагают убедительными данными о том, что излишняя инсоляция (облучение солнечными лучами) может вызывать рак кожи, в том числе и такие опасные формы рака, как меланома и рак кожи соска молочной железы (рак Педжета). Однако какой загар считать излишним?

Можно сразу ответить – по крайней мере такой который вызывает солнечный ожог.

Из всех перечисленных опухолей самой опасной является меланома, которая как правило развивается из пигментных пятен кожи. Однако не всякие пятна кожи меланомоопасны.

Совет: перед поездкой на море целесообразно посетить онколога для того чтобы выяснить есть ли на вашей коже меланомоопасные участки и получить совет о том, как избежать немалых неприятностей.

Слух 2 Женщинам нельзя загорать «топлесс»?

Вопреки распространенному мнению солнечные лучи не оказывают никакого прямого влияния на ткань молочной железы. Единственной опасностью является солнечный ожог сосков и ареол (околососкового поля), который может приводить к шелушению кожи соска, трещинам соска, вызывать фурункулы кожи и даже воспалительные изменения молочной железы. Ожоги сосков часты еще и потому, что при загаре «топлесс» соски по понятным причинам чаще оказываются вне тени.

Совет: прикрывайте соски во время солнечных ванн.

Слух 3 Загар вызывает мастопатию?

Нет, загар разумеется не может вызвать мастопатию. Однако если мастопатия уже

есть, но протекает бессимптомно, она может проявить себя после обильных солнечных ванн. Это происходит далеко не всегда, и связано по всей видимости с тем, что при обильном интенсивном загаре происходит опосредованная стимуляция эндокринных органов (щитовидной железы, гипофиза, яичников), что иногда может привести к гормональному дисбалансу и усилить проявления мастопатии.

Совет: перед поездкой на море посетите онколога- маммолога и узнайте есть ли у вас мастопатия.

Слух 4 Солнечные ванны вызывают заболевания глаз?

Да. Это действительно так. Солнце в больших дозах крайне отрицательно воздействует на сетчатку глаза. Именно поэтому на солнце человек прищуривает глаза – это выработанный тысячелетиями эволюции рефлекс.

Совет: Используйте качественные солнцезащитные очки и широкополые шляпы во время солнечных ванн.

Слух 5 Блондинкам нельзя загорать?

Загорать можно, однако люди со светлым типом кожи действительно гораздо более склонны к солнечным ожогам и соответственно меланоме, чем брюнеты и брюнетки.

Совет: людям со светлым типом кожи необходимо ориентироваться на часы во время

солнечных ванн, использовать средства для защиты кожи и вообще быть очень осторожными на солнце.

Слух 6 Зонтики спасают от обгорания?

К сожалению это не так. Зонтики как и тень от редких пальм на пляже не дают достаточной защиты – рассеянный ультрафиолет достанет Вас и в тени пляжного зонтика.

Совет: Не надейтесь на зонтик. Смотрите на часы и используйте защитные средства.

Слух 7 Если использовать защитный крем можно загорать дольше?

Нет это неправда. Защитные кремы позволяют избежать солнечного ожога да и то не всегда. Использование защитного крема не является достаточным оправданием Вашему желанию подольше полежать на солнце.

Совет: Используйте защитный крем, но не забывайте о часах.

Слух 8 Загар ускоряет старение?

Старение как таковое – сложный процесс. И на старение организма в целом загар вряд ли оказывает какое-то влияние. Солнечное облучение лишь вызывает очень точную имитацию старения кожи – фотостарение (или солнечный эластоз кожи)

Совет: после того как Вы пропустите все предыдущие советы и вернетесь из отпуска обгоревшей имеет смысл посетить дерматокосметолога для того чтобы восстановить утраченную упругость кожи.

Слух 9 Загорать на Севере безопаснее чем на Юге?

Это распространенное заблуждение. Скорее наоборот.

В спектре солнечных лучей присутствует два частотных типа ультрафиолета, так называемые UV-A и UV-B.

При этом UV-A – это более длинные, менее энергетические волны, которые приводят к так называемому «быстрому» загару. Дозировать UV-A облучение очень сложно или невозможно. Для того чтобы получить загар при помощи лучей UV-A нужно получить гораздо большую дозу чем при аналогичном загаре UV-B

С нарастанием географической широты в солнечном излучении нарастает доля лучей UV-B, стало быть на севере больше лучей UV-A. Поэтому для того чтобы получить аналогичный южному загар «северного розлива» Вам нужно в несколько раз дольше пролежать на пляже и, соответственно, получить большую дозу лучей UV-A, что вероятнее приведет к солнечному ожогу. Кроме того под действием UV-B происходит выработка витамина D3, который оказывает защитное действие не только на кожу, но и на молочную железу.

Совет: Санкт-Петербург – прекрасный город, культурная столица нашей Родины. Но загорать лучше на юге.

Слух 10 Лучше загорать в облачную погоду?

Нет это не так. Как уже упоминалось выше – в солнечных лучах пристутствует два частотных типа ультрафиолета:

UV-A, уровень которого практически не зависит от погоды.
UV-B, который необходим для образования витамина D, протективно воздействующего на кожу. Его уровень действительно уменьшается во время облачной погоды.
Исходя из этих сведений легко понять, что во время облачной погоды можно точно так же получить ожог.

Совет: Не надо портить себе удовольствие. Загорайте во время солнечной погоды, но знайте меру.
http://www.mammologia.ru/