

ПРОФИЛАКТИКА.

Чтобы летнее солнышко не приносило нам проблем, а приносило только хорошее настроение и пользу, заранее подготовим кожу.

Во-первых, как можно меньше находиться на открытом солнце без надлежащей защиты.

Во-вторых, нужно напитать открытые участки кожи водой, чтобы не допустить высушивания эпидермиса. Сделать это можно с помощью инъекций препаратов на основе гиалуроновой кислоты (мезотерапия). Эти препараты активизируют внутренние ресурсы кожи, поддерживая уровень увлажненности в течение нескольких месяцев. Кроме того, они разглаживают мелкие морщинки и повышают упругость кожи.

В-третьих, уберечься от пигментации можно с помощью профессиональной косметики с высоким уровнем фотозащиты. Поможет подобрать для вас косметические средства врач дерматокосметолог.



И еще: очень многие предпочитают экономить на средствах после загара. Это не слишком благоразумно. Кожа становится сухой по нескольким причинам: горячее солнце, вода, ветер... Поэтому просто необходимо воспользоваться любым увлажняющим кремом. Чем тщательнее вы ухаживаете за кожей, тем лучше она готовится к загару, и тем загар окажется равномернее и держится дольше.

Здоровья вам и красоты!



Врач дерматокосметолог

к.м.н. М.Куличенко



Медицинский центр "Врачебная практика"

лиц. 2815 ЛВД-01 выдана ГУ ЦЛС МЗО СО

г. Саратов, ул. Шелковичная, 122/126
тел.: (8452) 52-45-52, 52-18-48, 52-18-66

Внимание на кожу: правильный загар!



г.Саратов, 2006 г.

Внимание на кожу: правильный загар!

Желание поскорее добиться золотисто-бронзового загара приводит к тому, что многие теряют чувство меры. Результатами такой неосмотрительности являются:

- солнечные ожоги;
- пигментация;
- фотостарение;
- знаменитый эффект «скачка», заключающийся в том, что угреватая кожа вначале очень хорошо реагирует на солнце, потому что оно оказывает противовоспалительное действие, а загар маскирует угревую сыпь. Однако через некоторое время утолщение рогового слоя начинает препятствовать выходу кожного жира и вызывает его скопления, а это способствует образованию комедонов и обострению угревой болезни;
- онкологические заболевания кожи.

Загар по схеме

Определите свой тип кожи по способности загорать.

Вы представитель 1-го типа, если у вас очень светлая кожа, голубые или зеленые глаза, светлые или рыжие волосы. Ваша кожа легко сгорает, а вместо загара краснеет.

Вы относитесь ко 2-му типу, если у вас светлые голубые или карие глаза, светлые или рыжие волосы, веснушки. Ваша кожа загорает слегка, тоже быстро обгорает.

У вас 3-ий тип кожи, если ваши глаза темные, волосы каштановые или темно-русые, а кожа светлая. Загораете неплохо, но от ожогов не защищены.

У людей 4-го типа смуглая кожа и темные карие глаза. Вы почти никогда не обгораете.

У представителей 5-го типа (индусы, индейцы) темные волосы, карие глаза, очень смуглая кожа, но и она нуждается в защите.

К 6-му типу относятся африканцы, афроамериканцы, их темная кожа не восприимчива к солнечным ожогам.

Тип кожи	Время пребывания на солнце вообще	Время пребывания на пляже с защитой	Умеренный климат		Жаркий климат		Очень жаркий климат	
			1-3 день	остальн дни	1-3 день	остальн дни	1-3 день	остальн дни
1-й тип	Загорать нельзя, лучше находиться под тентом		-		-		-	
2-й тип	с 8.00 до 9.00 с 17.00 до 18.00	Утреннее время увеличивается на 1-1,5 часа	SPF 11-15	SPF 6-10	SPF 16-20	SPF 11-15, затем 6-10	SPF 21-30	SPF 16-20, затем 11-15
3-й тип	с 8.00 до 10.00 с 16.00 до 18.00	Утреннее время увеличивается на 1-1,5 часа	SPF 11-15	SPF 6-10	SPF 11-15, затем 6-10	SPF 6-10, затем 2-5	SPF 11-15	SPF 6-10, затем 2-5
4-й тип	с 8.00 до 11.00 с 16.00 до 18.00	Утреннее время увеличивается на 1-1,5 часа	SPF 6-10 или 2-5	SPF 2-5 или без защиты	SPF 6-10	SPF 2-5	SPF 11-15, затем 6-10	SPF 2-5
5-й тип	Можно находиться на солнце весь день, но избегать полуденного солнцепека		Без защиты	Без защиты	SPF 2-5	Без защиты	SPF 2-5	Без защиты
6-й тип	с 8 до 10 часов и с 16 до 18 часов	Утреннее время увеличивается на 1-1,5 часа	SPF 30, средство для детей	SPF 8-10, средство для детей	SPF 35, средство для детей	SPF 10-15, средство для детей	SPF 35, средство для детей	SPF 15-20, средство для детей

Общие правила

1. Лучшее время для загара – утренние часы.
2. После купания вытирайтесь насухо.
3. Для защиты используйте средство, соответствующие вашему типу кожи, обратите внимание, чтобы оно было водостойким.
4. Глаза и губы тоже нуждаются в защите. Глаза защищайте солнцезащитными очками, а губы покрывайте бальзамом с SPF не < 40.
5. Не используйте одно и то же солнцезащитное средство два сезона подряд.

