

Солнечные дни радуют и заставляют подставлять ласковым лучам как можно больше открытого тела. При этом такой подход нередко опасен. Самое простое, к чему он может привести — появление пигментных пятен на коже. Но почему же он так влияет на столь глубокое изменение кожи. Как именно влияет солнце на кожу, что она становится пятнистой, aif.ru рассказала Наталья Курганская, врач-косметолог, дерматолог, ботулинотерапевт, лазеротерапевт центра инновационной медицины.

Солнечное излучение, в частности ультрафиолетовые (УФ) лучи, играют ключевую роль в появлении пигментных пятен на коже. Вот как это происходит:

УФ-лучи, особенно ультрафиолетовый А (UVA) и ультрафиолетовый В (UVB), проникают в глубокие слои кожи и воздействуют на меланиновые клетки (меланоциты), вызывая их активацию. Это приводит к увеличению производства меланина — пигмента, отвечающего за цвет кожи.

При повышенной экспозиции к УФ-лучам кожа может начать производить избыточное количество меланина, что может привести к образованию пигментных пятен или усилению уже существующих.

УФ-лучи могут вызывать неравномерное распределение меланина в коже, что приводит к появлению пигментных пятен и изменению цвета кожи.

Стереть с лица. Врач назвала быстрые способы удаления пигментных пятен Подробнее

Страдают от воздействия солнечных лучей разные зоны тела. Кожа лица особенно подвержена пигментации из-за своей открытой области и высокой экспозиции к солнечному свету. Обязательно не забываем про ушные раковины.

Кожа на руках также часто страдает от пигментации, особенно на областях, подверженных прямому солнечному излучению.

Область шеи и декольте может также подвергаться пигментации из-за ее чувствительности к солнцу и открытости.

Особенно следует обратить внимание на защиту от солнца у людей с повышенной чувствительностью к солнечному свету, светлых фототипов 1,2, а также у тех, у кого уже есть пигментные пятна или ранее были случаи солнечных ожогов.

И тут важно правильно использовать крем для защиты от солнца. Важно помнить несколько правил:

Периодичность: крем для защиты от солнца следует наносить каждый день, даже если погода облачная, необходимо ориентироваться на УФ-индекс. Если УФ-индекс более 2-х — необходимо наносить солнцезащитное средство. Повторное нанесение рекомендуется каждые 2 часа и после купания, потоотделения или вытирания полотенцем.

Статья по теме Не загаром единым. Дерматолог пояснила, чем опасно солнце

Нанесение: крем следует наносить на все открытые участки кожи, включая лицо, шею, руки и другие области тела по правилу. Особое внимание следует уделять защите кожи лица и других участков, наиболее подверженных солнечному излучению.

Обновление: повторное нанесение крема необходимо после каждого периода интенсивной солнечной экспозиции, чтобы обеспечить непрерывную защиту от УФ-лучей и предотвратить появление пигментации.

Не стоит игнорировать использование защиты, ведь удалять пигментные пятна сложно, долго и дорого. Лучше заранее не допускать их появления в яркие солнечные дни.