

Эксперт объяснил, что в коже человека есть клетки — меланоциты, накапливающие энергию фотонов — ультрафиолетовых лучей. И чем больше в коже меланоцитов, то есть чем кожа темнее при загаре, тем хуже, потому что выше риск смерти от меланомы.

А люди «со светлой кожей» — те, у кого меланоцитов минимум. Потому гнаться за загаром не стоит, так как ультрафиолетовые лучи проникают вглубь кожи и это приводит к повреждению ДНК, а в крайнем случае — к раку кожи. К тому же кожа быстрее стареет и становится дряблой.

Чтобы защититься от ожогов, врач посоветовал пользоваться кремами с максимальной защитой, с 11 до 16 часов находиться в тени, ходить в жару только в светлой одежде с длинным рукавом, а также всегда носить солнцезащитные очки и соблюдать адекватный питьевой режим.

«Происходит массовая интоксикация, как и при любом ожоге, то есть ткани разрушаются, результаты разрушений поступают в кровь, возникает массовое повреждение почек и большая нагрузка на печень. Человек оказывается в состоянии некомфортном и рискованном», — предупредил врач.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.