

Наслаждение солнечными ваннами без должной защиты может обернуться проблемами со здоровьем. Вот каких ошибок лучше избегать.

Отказ от консультации дерматолога. В России это доступно бесплатно по полису ОМС в любой поликлинике. Специалист поможет определить фототип кожи, оценит индивидуальные риски, связанные с родинками и пигментными пятнами, учтёт возможные аллергические реакции, подберёт оптимальное средство защиты.

Экономия на количестве крема. Если средство нанесено тонким слоем, то вместо SPF 50 вы можете получить SPF 15 или меньше. Для полноценного покрытия тела взрослого нужно примерно две столовые ложки солнцезащитного крема, или 30 мл. На лицо и шею должно уходить количество крема размером с 5-рублёвую монету, на руки и ноги – полоска длиной с указательный палец (причём на каждую конечность), на торс и спину – две такие полоски. Если крем правильно нанесён, то на коже должна остаться лёгкая плёнка.

Неправильное хранение крема. Под воздействием высоких температур и прямых солнечных лучей компоненты в солнцезащитном креме быстро разрушаются. Если у него изменилась консистенция, появились комки, изменился цвет или запах – средство нужно выбросить.

Пропуск некоторых участков кожи. Чаще всего мы забываем нанести солнцезащитный крем на уши, веки, губы, затылок, тыльную сторону кистей и стопы. По статистике, больше всего случаев онкологии возникает именно на таких участках.



LeVK

Неподходящий SPF. Есть четыре основных фототипа. Признаки первого – очень светлая кожа, светлые или рыжие волосы, веснушки. Для таких людей требуется SPF 50+. Второй фототип у людей со светлой кожей, светлыми или русыми волосами (SPF 30-50), третий – у тех, кто имеет кожу средней степени смуглости, тёмные или русые волосы (SPF 15-30), четвёртый – у тех, у кого тёмная кожа и тёмные волосы (SPF 15 или даже отсутствие защиты).

Игнорирование защиты в тени и в облачную погоду. Даже в тени вы подвергаетесь УФ-излучению. Так, вода может отражать до 80% УФ-лучей, песок – примерно 25%, снег – более 80%. То же самое касается даже бетона или обычной травы.

Однократное нанесение средства на весь день. Солнцезащитные средства нужно

наносить каждые два часа пребывания на солнце.

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