

Оптимальное время для загара

рассчитывается так: 10 минут (столько можно находиться на пляже без крема) умножьте на солнцезащитный фактор (например, средство с SPF10 будет защищать вашу кожу в течение 100 минут, а с SPF50 - 8 часов) При выборе солнцезащитного средства нужно учитывать свой фототип

● цвет кожи 👤 цвет волос 👁 цвет глаз

Фототип 1

👤 Рыжие или светло-русые волосы, светло-серые или светло-голубые глаза. Люди этого типа быстро обгорают, входят в группу риска по раку кожи. Фактор защиты: SPF 100 (первые дни на солнце), SPF 100

Фототип 2

👤 Светло-русые волосы, светлая кожа, серые глаза. Кожа подвержена солнечным ожогам. Высокий риск рака кожи. Фактор защиты: SPF 50 (первые дни на солнце), SPF 20

Фототип 3

👤 Кожа с желтоватым оттенком, темно-русые или каштановые волосы, карие или серые глаза. Ожоги возможны при слишком долгом воздействии солнечных лучей. Фактор защиты: SPF 30 (первые дни на солнце), SPF 10

Фототип 4

👤 Оливковая или смуглая кожа, темные волосы, карие глаза. Меланин вырабатывается быстро, ожоги маловероятны. Фактор защиты: SPF 20 (первые дни на солнце), SPF 5

Фототип 5

👤 Очень смуглая кожа, черные волосы, темно-карие глаза. Меланин вырабатывается очень быстро, ожоги маловероятны. Фактор защиты: SPF 10 (первые дни на солнце), масло для загара



Чтобы на коже не было белых пятен, мужчинам лучше сбрить усы. Делать это нужно за 1-2 дня до похода на пляж, иначе кожа верхней губы быстро обгорит на солнце.



После возвращения с пляжа

Примите душ, нанесите на кожу увлажняющий крем или средство против загара



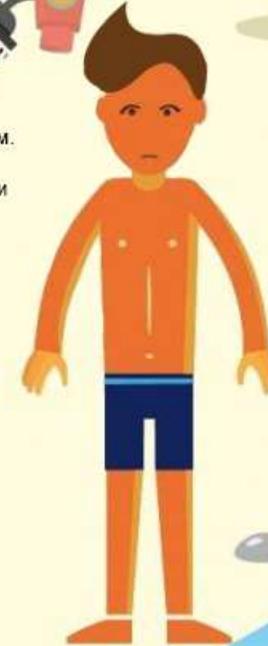
Собираясь на пляж

Снимите украшения. Металл оставляет на коже пятна. Периодически надевайте и снимайте солнцезащитные очки, чтобы на коже не оставалось следов

Не берите с собой книги, отпечатанные на белоснежной мелованной бумаге. Такие листы обладают высокой светоотражающей способностью, а яркий свет вредит зрению



Не заклеивайте родинки пластырем. Перегрев повышает риск злокачественных образований кожи



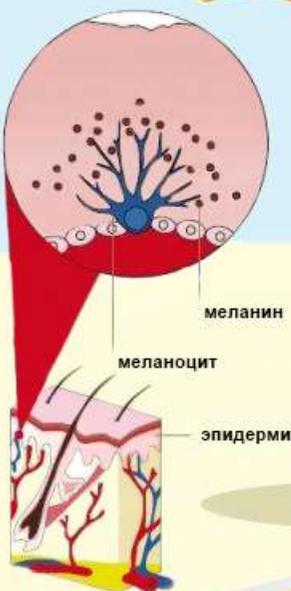
Солнечный ожог. Что делать?

Наложите на обгоревшие участки кожи пакет со льдом, держите 5-10 мин. Затем нанесите крем или спрей на основе пантенола. Если специальных средств под рукой нет, используйте сметану или кефир. Очень сильный (с волдырями) ожог не смазывайте ничем. Наложите стерильную повязку и обратитесь к врачу

Не пользуйтесь духами и косметикой во избежание появления пигментных пятен



Чем ближе к воде вы расположились, тем интенсивнее будет загар



С 8.00 до 11.00	С 11.00 до 17.00	С 17.00 до 19.00

Правильное время
 Загорать рекомендуется в тени с 8.00 до 11.00 часов утра и с 17.00 до 20.00 часов вечера. В период высокой солнечной активности лучше покинуть пляж. Солнцезащитный крем защитит вас от ожога, но не снизит риск онкологических заболеваний

После купания тщательно вытирайте кожу полотенцем: капельки влаги, оставшиеся на коже, делают загар неровным

Что такое загар

Загар – это признак повреждения кожи. Ультрафиолетовые лучи разрушают клетки кожи, затем на ее поверхности вырабатывается защитный компонент меланин и кожа приобретает темный цвет. Задача меланина – поглощать ультрафиолетовое излучение и предохранять от поражения глубокие слои кожи. Загар свидетельствует о том, что кожа нуждается в дополнительной защите.



Существует специальное мобильное приложение для загорающего

За 30 мин до выхода на пляж нанесите на тело солнцезащитный крем

Пейте много воды, обрызгивайте лицо минеральной водой без газа

Защищайте от солнца голову и глаза



Продукты, которые помогут получить безупречный загар

Креветки и миндаль содержат селен и витамин Е, которые сохраняют молодость кожи

Морковь богата каротином. Он делает загар золотистым

Помидоры и болгарский перец стимулируют выработку меланина для ровного загара

Персики и абрикосы увлажняют кожу, предохраняя ее от пересушивания

Дыня 300 гр дыни в день помогут сделать загар ровным и насыщенным



ГУЗ “Ульяновский областной центр медицинской профилактики”

Соль в морской воде повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам

