

# Как правильно загорать?

Лето, солнце, море, пляж... и, конечно же, шоколадный загар как часть удачно проведенного лета. Не так ли?

Но в погоне за яркими впечатлениями необходима защита от солнца. Отправляясь на пляж, помните, что злоупотребление солнечными лучами может вызвать ожог кожи, тепловые и солнечные удары. По мнению врачей, загар может спровоцировать появление раковых заболеваний и преждевременное старение кожи.

Как же **минимизировать вред** от загара?

1. Время загара должно увеличиваться постепенно, с учетом индивидуальной переносимости солнечных лучей. Безопаснее всего начать с 5–10 минут на открытом солнце и дальнейшего отдыха в тени. Так у вас получится более ровный загар, без шелушения кожи.

2. Используйте солнцезащитные кремы с высоким содержанием компонентов SPF и/или UVA, которые блокируют воздействие ультрафиолетового излучения на кожные покровы. Чем выше числовой показатель SPF и/или UVA, тем надежнее защита от ожогов (в пределах допустимого времени пребывания на открытом солнце). Выбирайте солнцезащитный крем с учетом вашего фототипа кожи.

Перед загаром нельзя пользоваться кремами на основе вазелина, глицерина и других минеральных жиров, эфирными маслами, духами, туалетными водами.

3. Чтобы ваша кожа не облезла, загорайте в период низкой солнечной активности, а именно: утром до 11 часов или после 16. Избегайте загара в период с 12 до 15 часов, в это время солнце слишком активно.

4. Перегревшись на песке, не спешите окунуться в холодную воду, прежде необходимо немного остыть в тени. После купания надо обтереться полотенцем, ведь капельки воды фокусируют солнечный свет как линзы, что приводит к ожогам.

5. Находясь на солнцепеке, наденьте шляпу или панаму, она защитит вас от перегрева. Не пренебрегайте солнечными очками, глаза также чувствительны к воздействию ультрафиолетовых лучей. Не рекомендуется читать книги на пляже: ультрафиолетовые лучи негативно влияют на зрение.

6. Загорая лежа, подложите под голову что-либо, чтобы она была чуть приподнята.

7. Нельзя загорать натошак или сразу после сытной еды. Вашему организму будет комфортнее, если вы приступите к процессу загара спустя час-полтора после еды.

8. До похода на пляж можно съесть что-либо соленое, попить чай. Отдыхая на пляже, утоляйте жажду напитками с кисловатым вкусом (например, вода с лимоном) или минералкой. Не рекомендуется пить ледяные напитки, если, конечно, вы не хотите заболеть.

Мороженое при всех своих замечательных вкусовых качествах охлаждает полость рта и носоглотки, и провоцирует развитие острых респираторных заболеваний.

Во избежание негативных последствий для здоровья откажитесь от принятия алкоголя во время загара.

9. Сон на пляже чреват ожогами кожи и солнечными ударами. Если вы все-таки любитель поспать на свежем воздухе, пусть рядом с вами будет тот, кто разбудит вас или вовремя перевернет ваше загорающее тело на другой бок. Ведь постороннему с соседнего лежака на пляже совсем не интересно, спите вы или уже в обмороке...

## Как правильно загорать

Автор: admin

15.07.2013 13:26 -

---

10. В случае теплового или солнечного удара необходимо перенести пострадавшего в тень и постараться привести его в чувство. Когда пострадавший очнется – дайте ему воды. В случае необходимости срочно вызывайте скорую помощь.

Помните о том, что длительное пребывание на солнце негативно влияет на состояние кожи, снижает ее защитные свойства, упругость и гладкость, ухудшает внешний вид.

Приятного вам отдыха!

Автор - **Марина Хлынцева**

[Источник](#)