Автор: admin
10.08.2013 15:41 -

Каким должно быть общение с солнцем?

Ровный, красивый и долговременный загар - мечта, а иногда даже и навязчивая идея многих представительниц прекрасного пола, а в последнее время и не только… Обретение шоколадного оттенка кожи для многих все чаще становится смыслом жизни, они не жалеют на это деньги, время и что самое печальное - здоровье. Те, кто грешат подобными мыслями, а все признаки у них налицо, точнее, на коже, по словам специалистов, страдают самой настоящей зависимостью - **танорексией**.

Чрезмерное увлечение солнечными ваннами не просто вредно для организма, а даже **опасно**
. Тем, кто любит сильный загар, следует помнить о возможных последствиях длительного воздействия солнечной радиации. Кожа может преждевременно покрыться морщинами, пятнами, стать жесткой или потерять пигментацию. Даже если на некоторое время вам удастся стать привлекательнее с помощью бронзового оттенка кожи, в конечном итоге можно добиться того, что человек будет выглядеть гораздо старше своих лет. Если вы все-таки убеждены в том, что загар вам к лицу, или просто любите периодически понежиться на солнышке, не забывайте соблюдать меры предосторожности, чтобы избежать нежелательных последствий.

Большинство солнечных ожогов относится к **ожогам первой степени**, то есть повреждают только наружный слой кожи и вызывает ее покраснение. В этом случае помогает холодильный компресс. Не нужно смазывать пострадавшее место маслом, сметаной или кремом, поскольку они закупоривают поры.

Если вы заметили, что ситуация более плачевная, и на коже уже образовались волдыри - это **ожог второй степени**. Не поленитесь обратиться к врачу. Кремы и жидкие косметические средства, если их применять в подобных случаях, могут принести нежелательный эффект.

Солнечные ожоги вызываются **ультрафиолетовыми лучами** определенной длины волны. Облучение в значительной степени увеличивает вероятность развития рака кожи. К ультрафиолетовой области солнечного спектра специалисты относят
2 вида
лучей. К первым относят
УФ-В-лучи

, которые вызывают ожоги и увеличивают риск возникновения рака кожи. И второй вид - это
УФ-А-лучи
, проникающие в кожу более медленно и глубоко, вызывающие изменения кровеносных сосудов, преждевременное старение кожи и увеличивающие канцерогенный эффект УФ-В-лучей.

По словам специалистов, **рак кожи** более распространен среди женщин, людей с белой кожей, блондинов и рыжих, хотя риск заболеть им существует для всех. Доказано, что в возрасте до 16 лет солнечные ожоги особенно увеличивают риск возникновения меланомы (опасной формы рака кожи), именно поэтому уже с раннего возраста следует помнить об обязательной защите от солнечных ожогов. Как утверждают специалисты, большинства случаев этого заболевания можно было бы избежать, если бы люди вовремя защищали себя сами от лучей палящего солнца и заботились о том, чтобы не получить солнечных ожогов.

Каждый раз, когда вы собираетесь получить очередную порцию солнечных объятий, вспомните, друзья, следующие **4простые истины**. Придерживаясь этих элементарных правил, можно не только безобидно общаться с солнцем, но и сохранять свою красоту и здоровье:

1. Не следует находиться на солнце в середине дня, когда солнечное излучение содержит наибольшее количество вредного ультрафиолета.

2. Не пренебрегайте плотными головными уборами. Кстати, если сквозь их ткань на просвет видно солнце, значит эта шляпка (косынка, бейсболка и т.д.) не обеспечивает необходимой защиты.

3. Кроме этого, используйте эффективные средства защиты от солнечных лучей, а не дешевые кремы «для загара».

4. Особенно внимательными к своему здоровью стоит быть людям, на теле которых имеется большое количество родинок. Не злоупотребляйте пребыванием на солнце. Если вы заметили какие-то изменения хотя бы на одной из родинок (цвет, размер,

форма и др.), поспешите обратиться к врачу.

Пусть ваше настроение в любой сезон будет солнечным независимо от цвета кожи! Берегите свое здоровье и сияйте от счастья!

Автор - **Виктория Бобылева**
Источник