



О соляриях...

Все дерматологи настойчиво рекомендуют отказаться от соляриев и ламп для загара. Аппараты для загара в соляриях испускают концентрированные пучки ультрафиолетовых лучей (UVA). При этом хозяева салонов утверждают, что загар в солярии безопасен, так как лампы не производят лучей UVB и не могут вызвать солнечный ожог.

Несмотря на то, что лучи UVA не могут вызвать ожога, они все равно способствуют быстрому старению кожи. Они проникают под кожу гораздо глубже, чем лучи UVB; достигают дермиса и разрушают ткани эластина и коллагена. Конечно, вы не получите ожога в солярии, но вместо этого вам обеспечены морщины, заметные на поверхности кожи вены и прочие признаки преждевременного старения кожи.

К тому же у вас есть риск заболеть раком кожи. Шведские ученые доказали, что у людей, которые посещали солярий больше 10 раз в году, опасность возникновения меланомы увеличивалась в семь раз, а это самый жестокий вид рака кожи.

Еще один пугающий факт о соляриях. Эта индустрия практически не контролируется. Обычная лампа солярия излучает в два-три раза больше радиации, чем настоящие солнечные лучи UVA. Некоторые лампы еще более радиоактивны, и вы никогда не узнаете, какую дозу облучения получили во время сеанса. Грубо говоря, один сеанс в солярии приравнивается к целому дню загорания на пляже. Как нетрудно догадаться, риск «пострадать» от солнца увеличивается летом в жаркую солнечную погоду. Благодаря новейшим техническим достижениям мы теперь можем вредить своей коже не только летом, но и круглый год, даже зимой. Солярии ежедневно посещают миллионы человек, две трети из них женщины, средний возраст которых — 26 лет. Многие из них настоящие фанаты соляриев, которые ходят на сеансы искусственного загара более 100 раз в году. К сожалению, большинство поклонников соляриев — люди со светлой кожей, именно те, кому загар приносит наибольший вред.

Загорать можно и нужно...

Загорать можно и зимой - для этого достаточно пару раз в неделю ходить в солярий. Но

солярий отличается от естественного света. Естественные солнечные лучи несут с собой ультрафиолетовые волны разной длины, в том числе и те, которые могут пагубно воздействовать на нашу кожу. Лампы солярия не излучают вредные для кожи ультрафиолетовые лучи, а соотношение полезных можно регулировать с помощью приборов. Но если загорать в солярии долго, то может повыситься температура.

Конечно, солярий имеет достаточно много плюсов. Ультрафиолет оказывает бактерицидное воздействие и дает определенный косметический эффект.

Ультрафиолетовые ванны полезны молодым людям с прыщами легкой формы - они оказывают дезинфицирующее влияние. Однако в случае сильного воспаления сальных желез кожная сыпь может усугубиться.

Ультрафиолет ускоряет процесс старения кожи, но это зависит от ее типа: сухая кожа сморщивается раньше, чем жирная. Так что, собираясь к "искусственному зимнему солнышку", прихватите защитные гидратирующие кремы, разработанные специально для применения в соляриях. Лучше не делать перед этим макияж или пользоваться косметикой.

Многие воспринимают ультрафиолетовое облучение как возможность избавиться от каких-то кожных заболеваний или стать привлекательнее. Действительно, посещение солярия приводит иногда к неплохим результатам. Но не надо забывать, что наша кожа также чутко реагирует на состояние всего нашего тела. Например, при нездоровой печени на коже образуются так называемые ангиомы - красные сосудистые точки или звездочки. И при их появлении нужно, конечно, спешить не в солярий, а в поликлинику. Обратите внимание на пигментные пятна, если они имеются уже на коже. Ни в коем случае не следует облучать ареолы сосков, и вообще всю молочную железу. После посещения солярия обязательно поплавайте в бассейне или постоит под приятным прохладным душем, чтобы снять напряжение.

Правила пользования солярием

Если несмотря на все предупреждения о вреде загара вы решили, что без золотистого оттенка кожи вам не обойтись, постарайтесь обязательно соблюсти следующие правила:

1. Перед посещением солярия проконсультируйтесь с врачом. Категорически противопоказано загорать людям, принимающим транквилизаторы и трициклические антидепрессанты, нестероидные болеутоляющие препараты, а также антибиотики. Эти препараты повышают светочувствительность кожи и могут спровоцировать аллергию. Кроме того, солярий противопоказан людям, имеющим много родинок на теле, так как он может спровоцировать перерождение родинки в злокачественную меланому - раковую опухоль, образующуюся во многих случаях на месте коричневого невуса (родинки) и состоящую из меланоцитов.

2. Если ваш лечащий врач дал "добро" на принятие "солнечных" ванн, ваша задача - как можно тщательнее отнестись к выбору солярия. Если владельцы солярия не поскупились и пригласили на работу специалистов, вам сразу же посоветуют загорать именно столько, сколько рекомендуется для людей вашего типа внешности - и ни секундой дольше. Если же вы услышите "сладкие речи" о том, что "в нашем солярии вы можете загорать целый час безо всякого вреда для здоровья", немедленно бегите оттуда!

3. Узнайте, когда в последний раз менялись лампы в солярии. Максимально допустимое время эксплуатации ламп - 540 часов. Если лампы заменялись недавно, сократите время пребывания в солярии: вероятность обгореть существенно увеличивается.

4. Перед тем, как залечь в капсулу, поинтересуйтесь, где находится кнопка экстренной остановки аппарата. Ощущение, что вы в любой момент можете по собственной воле прервать сеанс, придаст вам чувство уверенности.