

СОЛЯРИЙ: ВРЕД И ПОЛЬЗА ЗАГАРА

Мы живем в век высоких технологий, и каждый человек сегодня пользуется доступными для него приспособлениями. Многие из нас используют компьютеры, плееры, сотовые телефоны с голосовым набором, и даже мусорные ведра, которые умеют сами открываться, как только кто-то протянет к ним руку. Мы используем все эти замечательные продукты, чтобы сделать нашу повседневную жизнь как можно более комфортной и лишенной излишней суеты.

В эту же группу благ цивилизации, облегчающих нам жизнь, можно отнести и солярий, вред и польза которого станут объектом обсуждения в нашей беседе. Но сначала давайте поговорим о том, какое воздействие на наш организм вообще может оказать загар.

На протяжении многих лет люди много спорят о том, какими могут быть польза и вред загара. Одни считают, что бронзовая кожа выглядит сексуально и помогает нам быть более здоровыми, другие уверены, что последствия сознательного облучения вредоносными солнечными лучами могут быть самыми неутешительными, и загорание является простым актом глупости. И та, и другая точка зрения имеют под собой основание. Для того чтобы вы могли решить для себя, хорош или плох загар конкретно для вас, мы представим вам все доводы «за» и «против» загара.

Преимущества загара

Одним из наиболее очевидных преимуществ загара является то, что он позволяет вам выглядеть более привлекательно и сексуально. Светлая кожа хороша, но «поцелованная» солнцем кожа выглядит еще лучше. Да и фигура смуглянки выглядит обычно более стройной. Так что, если хотите выглядеть стройнее и сексуальнее – загорайте! Только позаботьтесь о том, чтобы у вас всегда был под рукой качественный солнцезащитный крем, который поможет предотвратить ожог кожи. И помните о том, что загоревшая и обгоревшая кожа – это не одно и то же, поэтому будьте осторожны, находясь на солнце!

Еще одним преимуществом получения загара станет то, что, находясь на солнце какое-то время, вы получите необходимое для здоровья количество витамина D. Этот витамин является очень важным для поддержания нормальных функций организма. Дефицит витамина D может привести к различным серьезным заболеваниям. Хотя этот тип витамина присутствует в некоторых видах продуктов, солнце все же считается лучшим его источником.

Недостатки загара

Какой же может быть вред от загара? И какие у него недостатки? Хотя загар и делает нашу кожу очень красивой, но держится он не так уж и долго. В зависимости от типа вашей кожи вы обязательно потеряете загар всего за несколько недель – кто-то медленнее, а кто-то и быстрее. Да и моментального эффекта от пребывания на солнце тоже ждать не приходится: загорать надо

постепенно, иначе можно обгореть.

Огромным разочарованием может стать и то, что, регулярно находясь на солнце для достижения наиболее темного загара, мы можем серьезно повредить свою кожу. По мнению специалистов, кожа, которая чаще подвергается солнечному воздействию, имеет тенденцию к ускоренному старению. Те люди, которые проводят слишком много времени на свежем воздухе и на солнце, как правило, обладают огрубевшей кожей с многочисленными морщинками.

Другим недостатком загара является то, что слишком сильное воздействие на кожу ультрафиолетовых солнечных лучей может привести к определенным типам рака кожи. Как и все другие виды рака, рак кожи – тяжелое заболевание; а большинство людей даже не подозревает, как легко заболеть этой страшной болезнью, всего лишь загорая на пляже. Развитие рака кожи может занять несколько лет, и может пройти какое-то время, пока человек почувствует неладное. Болезнь уже начнет наносить удар по организму, и хуже всего, что этого можно и не заметить сразу, продолжая находиться на солнце.

Рак кожи может быть потенциально опасным и даже смертельным, так что нет ничего лучшего, чем начинать защищать себя от этой болезни прямо сейчас. Если вы не в состоянии избежать попадания на кожу прямых солнечных лучей (например, ваша работа связана с нахождением на улице), то по крайней мере необходимо убедиться, что вы наносите на кожу солнцезащитный крем с необходимым для вас фактором защиты. Как правило, кремы с SPF 15 и выше являются гарантией моментального эффекта защиты от вредного воздействия солнечных лучей, и продлится этот эффект примерно два часа.

Солярий: польза или вред?

Мы выяснили, какими могут быть польза и вред загара на солнце. Как оказалось, и то, и другое действительно имеют место. А чем же отличается солярий? И можно ли говорить о вреде солярия? Или у практически моментального загара все же есть свои преимущества? Ну что же, давайте разбираться!

Солярий – это специально оборудованная площадка для проведения процедур облучения, подобному воздействию солнечных лучей. И эффект достигается подобный – кожа покрывается загаром. И так же, как и при загорании на солнце, в солярии вред и польза тоже идут рука об руку. Слишком много людей не видят вред солярия, так как ущерб, нанесенный здоровью, становится виден только спустя годы. Часто к этому времени человек уже перестает пользоваться приспособлениями для искусственного моментального загара, и, следовательно, даже не связывает недомогания и болезни с давними процедурами в солярии.

В чем же состоит опасность загара в солярии? Самая малая

неприятность, которая может вас поджидать – это чрезмерная сухость и зуд кожи. Есть неприятности и покрупнее: все те же преждевременное старение и риск развития рака кожи. К сожалению, во многих соляриях используется оборудование со слишком высоким уровнем ультрафиолетового излучения, пагубно влияющего на кожу.

Чем отличается натуральный загар и солярий?

В естественном солнечном свете преобладают УФ-лучи типа «В», воздействующие преимущественно на верхние слои кожи, тогда как лампы солярия излучают лучи типа «А» — длинные, воздействующие на более глубокие слои кожи.

В отличие от обычных, солнечных, лучей, излучение ламп солярия сильнее обезвоживает и сушит кожу, а так же приводит к образованию свободных радикалов, которые ускоряют процессы старения и даже могут вызвать различные новообразования.

Польза солярия

В солярии вред и польза аналогичны тем, которые характерны для загара на солнце. Только пользы в солярии все же намного больше, чем вреда. Если уж человек хочет во что бы то ни стало быть загорелым, то в солярии он может получить уникальные преимущества.

Начнем с того, что в солярии можно загореть в любое время дня и ночи и в любой сезон. Вам совсем не придется ждать, когда солнышко выглянет из-за туч или на улице станет достаточно тепло, чтобы можно было раздеться и подставить свое тело под солнечные лучи. В солярии вы можете загорать даже в полночь – главное, чтобы только солярий был для вас открыт в это время. И даже посреди зимы вы можете выглядеть так, как будто только вчера вернулись из поездки в какие-то экзотические края.

Есть и другие преимущества для загара в солярии. Такой загар гораздо безопаснее, потому что вы можете управлять тем, насколько сильно излучение и как долго вы будете находиться под его воздействием. Это солнышком управлять нельзя, а машину можно запрограммировать в соответствии со своими потребностями!

Посещая солярий, вы можете даже укрепить свое здоровье. Во-первых, организм под воздействием облучения лампами солярия сможет синтезировать необходимое для нормальной жизнедеятельности количество витамина D. Во-вторых, процедуры в солярии помогают бороться со стрессами и депрессией. Это особенно важно в тех регионах, где бывает мало солнечных дней.

А в-третьих, загар, приобретенный в солярии, помогает уберечься от солнечных ожогов кожи. Как правило, первые же летние горячие солнечные лучи способны вызвать ожог непривычной к солнцу, бледной после зимы кожи. А постепенно приобретенный в солярии загар создает для кожи надежную защиту.

Меры предосторожности

Для большинства людей солярий является лучшим решением для получения красивого загара. Тем более что результаты исследований свидетельствуют о том, что положительный эффект от загара все же перевешивает риск, важно только практиковать умный подход и предпочитать умеренный загар.

Вредных последствий посещения солярия можно легко избежать с помощью простых мер безопасности, и прежде всего ограничением времени пребывания под слишком сильными ультрафиолетовыми лучами. Очень важно пользоваться солнцезащитными средствами, такими же, какими необходимо пользоваться, загорая на пляже. После посещения солярия необходимо использовать увлажняющие крема.

Вы должны знать, какой у вас тип кожи и какое время воздействия на нее для вас допустимо. Если вы сами затрудняетесь определить эти параметры, то перед началом процедур проконсультируйтесь со специалистом. И еще одна важная деталь: никогда не забывайте надевать защитные очки!

Чем тщательнее вы будете уделять свое внимание соблюдению всех этих мер сейчас, тем более здоровой вы останетесь в будущем. А что вам больше принесет солярий – польза или вред перевесят при его посещении – зависит только от вас. Загорайте с умом, и загорайте круглый год!

Солярий - как правильно загорать?

- перед солярием желательно помыться с мылом за полтора-два часа до процедуры или, если вы моетесь непосредственно перед процедурой, заменить мыло на более щадящую жидкую пену, чтобы не разрушать защитную жировую смазку.

- не пользуйтесь духами или какой-либо косметикой - некоторые из них содержат фотосенсибилизирующие вещества и вместо загара могут привести к раздражению кожи.

- единственный крем, который допускается при загаре в солярии — солнцезащитный, а на губы нужно нанести защитный бальзам.

- проконсультируйтесь с врачом, если вы принимаете лекарства - некоторые из них повышают светочувствительность кожи и могут спровоцировать солнечную аллергию.

- на глаза следует надевать очки, а волосы покрывать косынкой, чтобы они не выгорали и не становились ломкими.

- не принимайте солнечные лучи полностью обнаженными, особенно это касается защиты молочных желез. Пренебрегать этим правилом действительно опасно, если вы перешагнули тридцатилетний рубеж.

- выпейте после солярия чашечку травяного витаминизированного чая

или сока, богатого витамином С, примите душ, желательно с гелем для чувствительной кожи и нанесите на кожу увлажняющий лосьон.

Если говорить о частоте посещения солярия - не старайтесь загореть в солярии сразу, массированными дозами. В среднем для получения устойчивого оттенка нужно посетить солярий 4-6 раз не чаще, чем через день. Потом можно загорать 1-2 раза в неделю для поддержания полученного цвета. Но в основном, количество сеансов определяется индивидуально в зависимости от типа кожи.

Количество посещений солярия в зависимости от типа кожи

1. Тип первый: кожа смуглая, оливковая, грудные соски тоже темные. Волосы темные, глаза темные, веснушки, как правило, отсутствуют. Такие люди хорошо загорают и не подвергаются ожогам. Рекомендуются 10—12 сеансов по 30 минут.

2. Тип второй: кожа светлая или слегка смуглая, грудные соски довольно темные. Волосы темно-русые, каштановые, а глаза серые или карие, веснушки отсутствуют. Кожа этого типа благосклонно относится к ультрафиолету. Первый сеанс 15 минут, через один день - длительность сеанса 30 минут. Следующие сеансы в том же режиме - полчасовые.

3. Тип третий: кожа светлая, грудные соски светлые, веснушек мало или нет совсем. Глаза серые, голубые или зеленые, волосы светло-русые, каштановые. Такие люди чувствительны к ультрафиолетовым лучам и легко обгорают. Лучше посещать солярий 2—3 раза в неделю с перерывами на 2 дня. Сеансы по 15 минут. При таком типе кожи пользоваться солярием круглый год без перерыва не стоит - вполне достаточно курса два раза в год: зимой и весной, когда организм особенно нуждается в ультрафиолете.

4. Четвертый тип: кожа очень светлая, волосы рыжеватые, глаза зеленые. Веснушек очень много, а грудные соски очень светлые. Такая кожа очень чувствительна к ультрафиолетовым лучам. Солнечный ожог случается моментально, а загар никакой. С таким типом кожи на солярий даже не стоит тратить: золотистой она все равно не станет, а вот покраснеть и "сгореть" может.

Критерии при выборе солярия

- солярий должен быть с лампами низкого давления (именно такими лампами оснащены все новейшие модели) и иметь туннелеобразную форму - площадь загара в таком солярии увеличивается на 20 %. Солярии с лампами низкого давления рассчитаны на людей с любым типом кожи. Риск ожога с такими лампами равен нулю благодаря сбалансированной комбинации UVA- и UVB-лучей. Продолжительность сеанса в таком солярии может составлять от 6 до 30 минут.

- должна соблюдаться чистота и гигиена - в промежутках между принятием отдельными посетителями "солнечных ванн" лежаки должны подвергаться основательной, но безвредной для организма дезинфекции.

- лампы должны быть "свежими". Если после двух-трех сеансов ваша кожа осталась белой, то, скорее всего лампы в этом солярии меняли очень давно и уже ни на что не годятся. Средний срок их службы составляет 400-500 часов.

- должны присутствовать специальные лампы для загара лица. Если таких ламп там нет, то, скорее всего, вы выйдете из солярия с красным носом.

- хорошая вентиляция, в том числе и наличие вентилятора в "головном конце" капсулы.

- более надежный автоматический режим работы солярия.

- в идеале, в хорошем солярии должен быть специалист с медицинским образованием, который проведет консультацию и выработает ваш индивидуальный график загара.

Кому солярий противопоказан?

Но, как бы ни был загар полезен, в некоторых случаях посещать его противопоказано:

- детям с особо чувствительной кожей,

- людям, страдающим различными кожными заболеваниями. При любой выпуклости на коже, рубце или сыпи следует проконсультироваться с врачом дерматологом и получить его разрешение на посещение солярия. Такой же визит следует нанести врачу при чрезмерной склонности к родинкам,

- онкологическая настороженность (эндометриоз, миоматозные узелки, мастопатия и др.).

Если же вы относитесь к числу счастливчиков, не страдающих подобными болезнями, загорайте на здоровье!