

Загорать без SPF опасно для жизни: онколог о вредном воздействии солнечного излучения

Титр: Профессор кафедры онкологии и лучевой терапии Института хирургии Пироговского Университета, д.м.н Пустынский Илья Николаевич

Вопрос:

Как ультрафиолет влияет на рак кожи?

Ответ:

Воздействие ультрафиолетового солнечного излучения признано самым значимым фактором риска возникновения рака кожи.

Вопрос:

Защищает ли спф крема от ультрафиолета и может ли это предотвратить рак кожи?

Ответ:

Применение различных солнцезащитных кремов снижает повреждающее действие на кожу ультрафиолетового излучения. Однако при наличии возможности дозировать и контролировать пребывание под солнечными лучами всегда следует соблюдать умеренную инсоляцию, защищая кожу одеждой, пребывать преимущественно в тени в период адаптации и в часы наибольшей солнечной активности с 11 до 15 часов.

Вопрос:

Витамин Д мы получаем от солнца. Но также есть информация, что пребывание на коже способствует развитию рака кожи. В таком случае, что служит источником витамина Д и какие есть правила безопасного пребывания под лучами солнца?

Ответ:

Источником витамина D кроме солнечного света также является пища. Так, продуктами с высоким содержанием витамина D являются рыбий жир, горбуша, семга, скумбрия, кета, сельдь, форель, угорь, палтус, печень трески, яичный желток, сливочное масло, твёрдые сыры и ряд других продуктов. Чувствительность кожи к воздействию ультрафиолета индивидуальна, выделяют шесть фототипов кожи, при этом наибольшей чувствительностью и вероятностью возникновения солнечного ожога отличаются первый (кельтский) и второй (нордический), для которых характерны светлый цвет глаз и волос, светлая кожа, которая плохо или никогда не загорает, легко обгорает на солнце. Дозированное воздействие солнечных лучей, безусловно, является полезным, недостаток солнечного света может стать причиной различных заболеваний, однако, для снижения риска возникновения рака кожи следует избегать избыточной инсоляции, не допускать возникновения солнечных ожогов.

