

Солнцезащитные средства

Титр: Алексей Александрович Силин, ассистент кафедры дерматовенерологии имени академика Ю.К. Скрипкина Института клинической медицины Пироговского Университета.

Солнечное излучение состоит из разных спектров, включая видимый свет, инфракрасное и ультрафиолетовое излучение (UVA и UVB). Преимущественно проникает UVA.

Избыточная инсоляция, особенно для людей со светлой кожей (фототипы 1-3), может быть опасна, несмотря на положительные аспекты, такие как выработка витамина D.

Рекомендуется защита от прямых солнечных лучей с помощью одежды (непрозрачной для света), широкополой шляпы и солнцезащитных кремов. Важно ориентироваться на ультрафиолетовый индекс, указываемый в приложениях о погоде. До индекса 2 можно находиться на улице без опасений, но при индексе выше 2, особенно выше 6, необходимо использовать солнцезащитные средства.

Защита от солнца не связана с ощущением тепла, так как ультрафиолет не дает тепла, в отличие от инфракрасного излучения. Зимой уровень ультрафиолета может быть таким же, как и летом. На уровень ультрафиолета влияют погодные условия, облака пропускают до 80% ультрафиолета.

При использовании ламп, особенно бактерицидных, необходимо обращать внимание, выделяют ли они ультрафиолетовое излучение, и избегать нахождения рядом с ними во время их работы. При покупке ламп для цветов следует обращать внимание на рекомендации производителя относительно нахождения людей и животных в помещении.

Ультрафиолетовое излучение оказывает негативное воздействие на клетки кожи, повреждая ДНК и увеличивая риск развития злокачественных новообразований, включая меланому, базально-клеточный и плоскоклеточный рак. Меланома особенно опасна из-за способности к метастазированию и быстрому росту. Регулярная самодиагностика кожи, особенно при появлении новых или изменении существующих родинок (изменение цвета, быстрый рост), крайне важна для своевременного обращения к дерматологу.

Кожа человека восприимчива к ультрафиолету в любом возрасте. В детском возрасте кожа особенно уязвима, поэтому требуется повышенная защита с использованием солнцезащитных средств с высоким SPF (более 50). Родителям необходимо уделять особое внимание защите детей от солнца.

При аллергии на солнце, проявляющейся покраснениями и повышением температуры при воздействии солнечного света, необходима консультация дерматолога для определения клинической картины и назначения соответствующего лечения.

При аллергических реакциях, вызванных солнцем, рекомендуется минимизировать пребывание на открытом солнце, использовать защитную одежду и солнцезащитные кремы. Полностью избавиться от аллергии часто невозможно, так как этиология многих кожных заболеваний до сих пор не изучена полностью.

SPF (Sun Protection Factor) указывает на фактор защиты от солнца. SPF 50 обеспечивает защиту на 97-98%, но стопроцентной защиты не существует. Для светлой кожи при повседневном использовании достаточно SPF 30, а при активном солнце (УФ-индекс > 6) или на пляже рекомендуется SPF 50.

Формат крема влияет в основном на удобство нанесения и регулировку объема. Для пациентов с акне или розацеа следует выбирать некомедогенные средства oil-free в форме гелей, спреев или легких кремов, не содержащих масел.

Солнцезащитные средства с SPF 50 могут ощущаться тяжелыми из-за состава. В SPF-кремах используются физические и химические фильтры. Физические фильтры, такие как диоксид титана и оксид цинка, отражают ультрафиолетовое излучение, создавая на коже защитный слой. Их наличие можно определить по "белесости" после нанесения. Химические фильтры поглощают ультрафиолет и преобразуют его в тепло. Наиболее эффективны средства, сочетающие оба типа фильтров.

Солнцезащитные кремы с тональной основой часто имеют невысокий уровень защиты (например, SPF 20).

Для людей со светлой кожей и волосами (I и II фототипы) при повседневном использовании рекомендуется SPF 30, а при активном солнце – SPF 50. Для точного определения фототипа кожи и подбора оптимального уровня защиты стоит обратиться к дерматологу. Важно помнить, что некоторые дерматологи рекомендуют максимально избегать воздействия прямых солнечных лучей.

Дерматологи не рекомендуют активно загорать, в том числе посещать солярий. Достаточный уровень витамина D можно получить, гуляя на улице с использованием солнцезащитного крема. Важно закрывать кожу от солнца одеждой, чтобы избежать фотостарения и снизить риск злокачественных новообразований кожи. Открытые участки тела, подверженные воздействию солнца, часто выглядят старше, чем закрытые участки из-за нарушения пигментации.

В странах с активным солнцем, таких как Корея и Япония, широко используются методы защиты от солнца, включая специальную одежду и кремы с SPF. Зонт обеспечивает защиту от прямых солнечных лучей, но ультрафиолетовое излучение может отражаться от поверхностей и проникать сквозь зонт.

Распространено заблуждение, что отсутствие использования солнцезащитных средств в прошлом не приводило к проблемам. Воздействие солнца имеет накопительный эффект, и частые солнечные ожоги в детстве увеличивают риск развития доброкачественных и злокачественных образований кожи в будущем. Поэтому необходимо заботиться о защите от солнца с раннего возраста.

При витилиго, заболевании, характеризующемся отсутствием пигмента на коже, также важно защищаться от солнца. Вопрос об образовании витамина D при отсутствии пигмента требует дополнительного изучения, но защита от ультрафиолета остается приоритетной задачей.

Витилиго — хроническое заболевание, характеризующееся нарушением пигментации кожи. Коричневый оттенок кожи обеспечивает меланин, пигмент, защищающий от ультрафиолетового излучения. У пациентов с витилиго кожа в пораженных зонах менее защищена от УФ-излучения, поэтому необходимо использование солнцезащитных кремов. Образование витамина D не связано с пигментацией, однако его уровень следует контролировать по анализам и при необходимости корректировать терапией.

Загорать при наличии большого количества родинок не рекомендуется из-за риска их перерождения в злокачественные образования. Родинки следует защищать от ультрафиолета с помощью солнцезащитных кремов, пластырей или цинковой пасты.

Солярии оказывают негативное воздействие на кожу, ускоряя фотостарение. Использование ламп для сушки гель-лака при маникюре также связано с ультрафиолетовым излучением, которое может провоцировать кожные заболевания. Рекомендуется защищать кожу рук во время маникюра перчатками или другими средствами. Длительное воздействие УФ-излучения при частом использовании гель-лака может привести к нарушению пигментации кожи кистей рук.

На упаковках косметических средств, помимо срока годности, указывается период использования после открытия, обусловленный окислением масел и жиров в составе продукта под воздействием кислорода. Открытую упаковку следует использовать в течение указанного срока, чтобы избежать негативных последствий. Химические фильтры в составе кремов также могут окисляться и терять эффективность.

Рекомендуется избегать чрезмерного пребывания на солнце, пользоваться солнцезащитными кремами и закрывать кожу от солнца. Даже при желании немного позагорать следует использовать солнцезащитный крем, который не обеспечивает стопроцентную защиту, но снижает негативное воздействие ультрафиолета.