**Польза и вред солнечных ванн**

**С ПРИХОДОМ ЛЕТА ВМЕСТО БЕЗНАДЁЖНОЙ ОБЛАЧНОСТИ** мы наконец получаем вдоволь солнца — и вступаем с ним в очень разные отношения: кто-то исправно прячется от него, а кто-то изо всех сил пытается загореть. Многим из тех, кто не принадлежит ни к одному из лагерей, но чует, что не всё так просто, давно хочется раз и навсегда понять, в какой из двух крайностей больше здравого смысла. Чтобы этим летом солнце было только в радость, предлагаем ликбез: разбираемся, как солнечное излучение влияет на внешний вид и здоровье кожи, в чём превратности солярия и на что обращать внимание при выборе средств солнечной защиты.

**Почему считается,что загорать полезно**

Многие поклонники загара принимают солнечные ванны не только ради золотистого цвета кожи. В обществе основательно закрепилось мнение о том, что загорать крайне полезно и, более того, необходимо — в частности для выработки в коже витамина D. У этого витамина масса заслуг, например, считается, что он работает «против» депрессии, а именно участвует в регуляции тирозингидроксилазы — фермента, необходимого для выработки дофамина (так называемого гормона счастья), а также адреналина и норадреналина.

Жизненно важный витамин D действительно синтезируется в коже человека под воздействием ультрафиолетовых лучей, но для этого совсем не обязательно часами лежать на солнцепёке или покупать годовой абонемент в солярий. Если вы житель региона, где нет заметных перебоев с солнцем, будьте спокойны: ваша кожа получает необходимую дозу ультрафиолетовых лучей во время простых прогулок в солнечные дни. Для большинства обладателей светлой кожи для поддержания выработки витаминa D в должном количестве [достаточно](https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002405.htm) проводить на солнце 10–15 минут трижды в неделю.

В северных широтах это не всегда удаётся даже летом, не говоря уже об осенне-зимнем сезоне. Так что людям, живущим в этих регионах, и особенно тем, чья кожа смуглая или тёмная, на пользу пойдёт и несколько более продолжительный контакт с солнечными лучами в те дни, когда они всё же пробиваются сквозь тучи, — разумеется, при условии использования средств защиты от солнца (о них позже). Так или иначе, слишком длительное пребывание на солнце негативно сказывается на всех типах кожи

## Могут ли солнечные ванны провоцировать рак

Итак, совокупное воздействие УФ-излучения провоцирует неконтролируемый рост атипичных клеток кожи. Это [может привести](http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/sunanduvexposure/skincancerpreventionandearlydetection/skin-cancer-prevention-and-early-detection-what-is-u-v-radiation) к развитию опухолей — как доброкачественных, так и злокачественных (раковых) — базальной клеточной карциномы, плоскоклеточной карциномы или меланомы.

Базально-клеточный рак — наиболее распространённая форма рака кожи. Название происходит от базальных клеток, которые лежат в основе внешнего слоя кожи. Раковые клетки базального типа растут медленно и, как правило, не распространяются на другие ткани в организме. Основной причиной их возникновения признано воздействие ультрафиолетового излучения, особенно в детстве. Дело в том, что накопленные с самого детства ошибки в структуре клеточной ДНК нарушают и истощают солнцезащитную функцию кожи, увеличивая риск возникновения рака кожи в зрелом возрасте. И базальноклеточная, и плоскоклеточная карцинома, развивающаяся из клеток плоского эпителия, в большинстве случаев возникает на участках кожи, чаще всего подвергающихся воздействию солнечного излучения — преимущественно на голове, шее и руках. Помимо генетической предрасположенности, фактором риска является светлая кожа.

Чрезмерное нахождение под ультрафиолетовыми лучами и, соответственно, повышенная выработка меланина может приводить к образованию родинок — скоплений меланоцитов. Большинство родинок появляются во время пубертата и в течение жизни могут исчезать. Но под действием внешних факторов, среди которых и ультрафиолетовое излучение, пигментная родинка (невус) может развиться в меланому — одну из самых опасных злокачественных опухолей.

Безусловно, большую роль играет наследственная предрасположенность, механическое воздействие на родинку и многое другое, но отметим, что большому риску меланомы [подвергаются](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21084183) люди со светлой, склонной к солнечным ожогам кожей, которые подолгу находятся на открытом солнце или в солярии, не заботясь при этом о средствах защиты.

**Почему мы по-разному переносим солнце**

Каждый из нас в разной степени защищён от вредного воздействия солнечных лучей. Люди со смуглой кожей имеют более сильную защиту, а рыжие или блондины с бледной кожей и голубыми глазами больше других подвержены солнечной атаке по причине более низкой концентрации фоторецептивного (светопринимающего) меланина в кожных покровах.

Считается, что кожа бывает разных фототипов и это характеризует её чувствительность к воздействию ультрафиолетового излучения. Некоторые современные медики при определении фототипа пользуются классификацией Фицпатрика 1975 года, в рамках которой американский дерматолог выделил шесть основных разновидностей кожных покровов — от кельтского до афроамериканского. Если представители первого (кельтского) и второго (нордического) фототипов быстро сгорают на солнце, то обладатели пятого (средневосточного или индонезийского) и шестого (афроамериканского) типов кожи — смуглой или тёмной, — согласно Фитцпатрику, никогда не обгорают под воздействием солнечных лучей и практически не нуждаются в использовании солнцезащитных кремов.

Подобная расовая детерминация несколько устарела и не всегда соответствует реальному положению дел. Во-первых, совершенно очевидно, что на солнце обгорают все — спросите любого носителя «индонезийского» фототипа: это всего лишь вопрос времени и степени беспечности загорающего. Во-вторых, у представителей смешанных рас кожа ведёт себя специфически, взяв «всё лучшее сразу» от самых разных фототипов, и этнических комбинаций, как известно, может быть бесконечное число. Так что обещать пациентам-мулатам стопроцентную солнцеустойчивость и не прописывать должное средство защиты — показатель врачебной халатности. Ориентироваться на условный фототип при выборе SPF-cредств не помешает, но отметим, что применять их рекомендовано абсолютно всем, вне зависимости от так называемого фототипа, — как минимум для предотвращения фотостарения кожи.

**Что такое SPF и как выбрать средство защиты**

Итак, мы выяснили, что защита от солнца необходима всем и каждому, хоть и в разной степени. Ученые давно трубят о том, что не стоит выходить на улицу, не нанеся на открытые участки кожи средство с SPF, но, когда дело доходит до выбора конкретного продукта, не растеряться сложно. Что значат все эти цифры, какую консистенцию  выбрать, как найти крем, который не ложится на лицо и тело белым слоем, стоит ли покупать декоративную косметику с фактором солнечной защиты — вопросов возникает масса.

SPF (sun protection factor) — основной маркер, на который необходимо обращать внимание при выборе средства защиты от УФ-лучей. SPF рассчитывается по формуле в лабораториях, в расчётах исходят из того, что средство будет использоваться в количестве 2 мг на 1 см² поверхности кожи, а это значит, что для надёжной защиты наносить его нужно достаточно плотным слоем. Многие полагают, что значение SPF позволяет вычислить время безопасного нахождения на солнце, но это не совсем так. Термин SPF показывает, сколько УФ-излучения вы можете получить без риска ожогов с данным солнцезащитным средством. Индекс SPF характеризует не время, а увеличение устойчивости кожи к ожогам. SPF 50 означает, что вы можете выдержать порцию ультрафиолета в 50 раз большую, чем без него. Отметим, что дерматологи рекомендуют обновлять защиту каждые два часа, не пренебрегать ею даже в пасмурные дни, а также наносить новый слой средства после контакта с водой или песком.

Если ваша кожа чувствительна, склонна к акне, гиперпигментации или имеет какие-либо другие особенности, при выборе солнечной защиты не пренебрегайте консультацией дерматолога: доктор поможет подобрать некомедогенное, гипоаллергенное средство или специальный продукт, призванный более эффективно препятствовать образованию пигментных пятен. В любом случае не ленитесь пользоваться базовой защитой от солнца — это такая же естественная забота о здоровье, как регулярное мытьё рук.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=ipdpNPL0A4Y&feature=emb_logo>