Знаете ли вы, что ежедневное использование солнцезащитного крема вполовину снижает риск развития меланомы, смертельного заболевания кожи? Кроме того, солнцезащитные кремы берегут не только ваше здоровье, но и красоту, оберегая кожу от раннего старения, предупреждая морщины, увлажняя и сохраняя кожные покровы от пигментации, раздражения и высыпаний.



Используйте солнцезащитные кремы с показателем SPF не ниже 30, и не экономьте крем при нанесении, так как именно это имеет большее значение, чем величина показателя сама по себе.

Если ваша кожа чувствительная или жирная, особенно в Т-зоне, тогда лучше купить солнцезащитные средства на основе оксида цинка или диоксида титана. Это мягкие средства, специально разработанные для чувствительной кожи, которые не забивают поры, прекрасно защищают от ультрафиолетового излучения не оставляя жирного налета.

## Так как же выбрать солнцезащитный крем?

Термин SPF (солнцезащитный фактор) показывает, сколько УФ-излучения вы можете получить без риска ожогов с данным солнцезащитным средством. То есть SPF характеризует не только время пребывания на солнце, но и увеличение устойчивости кожи к ожогам. SPF50 означает, что вы можете выдержать без риска порцию ультрафиолета в 50 раз большую, чем без него.

Также ошибкой является считать, что средства с SPF препятствуют загару, поэтому, если хочешь загореть, нужно от них отказаться. На самом деле в первую очередь солнечная косметика защищает от UVB-лучей, вызывающих покраснения и ожоги, но не от UVA, способствующих к загару.

Сегодня известно, что UVA тоже приводят к меланоме и фотостарению кожи, и производители косметики добавляют в кремы защиту и от UVA. То есть отнимают у нас немного загара. Хорошим соотношением считается соотношение фильтров UVB к UVA в количестве 3:1.

Ошибочным является мнение, что чем выше SPF, тем лучше. Средства с показателями SPF свыше 50 применятся только по показаниям: фотодерматозы, первые месяцы после агрессивных косметологических процедур (пилинги, фотовоздействие), пластические операции. Здоровым людям не следует использовать такой высокий показатель SPF.

## Крем, молочко спрей или пудра?

Солнцезащитные спреи и пудры, распыляемые в воздухе, могут быть небезопасны для дыхательных путей, лучше покупать крем или молочко. Солнцезащитные средства для лица обладают более высоким показателем SPF и обещают матировать, защищать от купероза, омолаживать и т. д. На деле концентрация активных веществ в них настолько мала, что на чудесные эффекты рассчитывать не приходится. Поэтому достаточно приобрести одно хорошее универсальное средство для лица и тела.



## Как наносить солнцезащитный крем?

Средство должно впитаться в кожу до того, как вы выйдете на солнце. Следовательно, наносить крем необходимо за 15-20 минут до принятия солнечных ванн. И повторять эту процедуру каждые два часа — ведь мы потеем, купаемся, вытираемся полотенцем. При этом каждый раз нужно наносить по 2 мг на квадратный сантиметр кожи. То есть не менее двух столовых ложек на тело и половины чайной ложки на лицо. И не забывайте, что солнцезащитные средства нельзя хранить больше одного сезона.

## Кому необходимо пользоваться кремом для загара?

Это может показаться неожиданным, но специалисты советуют всем людям старше 6 месяцев использовать солнцезащитный крем ежедневно. Даже офисные сотрудники получают повышенную ультрафиолетовую радиацию в редкие периоды выхода на улицу. Кроме того, большинство окон в зданиях не являются препятствием для лучей UVA.

Дети младше 6 месяцев должны быть скрыты от прямых солнечных лучей постоянно – то есть находиться в тени или быть одетыми в закрытую одежду.

## Какой тип крема мне подходит?

Ответ на этот вопрос зависит от того, какое количество излучения вы получаете ежедневно, а также к какому фототипу принадлежите. В любом случае, рекомендуется использовать кремы, обеспечивающие защиту одновременно от UVA и UVB.

**Итак, если у Вас**:

• **Кожа 1 уровня** (очень светлая). Это означает, что обычно ваша кожа обгорает в течение 15-20 минут незащищенного пребывания на солнце. Время защиты вашей кожи в зависимости от номера используемого SPF работает следующим образом:

SPF 15 х 20 минут = 300 минут (5 часов) защиты   
SPF 30 х 20 минут = 600 минут (10 часов) защиты   
SPF 45 х 20 минут = 900 минут (15 часов) защиты

• **Кожа 2 уровня** (светлая). Это означает, что ваша кожа начинает обгорать приблизительно через 30 минут незащищенного пребывания на солнце. Время защиты вашей кожи в зависимости от номера используемого SPF работает следующим образом:

SPF 15 х 30 минут = 450 минут (7,5 часа) защиты   
SPF 30 х 30 минут = 900 минут (15 часов) защиты   
SPF 45 х 30 минут = 1350 минут (22,5 часа) защиты

• **Кожа 3 уровня** (слегка светлая или с оливковым оттенком). Обычно ваша кожа начинает обгорать в течение 40 минут незащищенного пребывания на солнце. Таким образом, время защиты вашей кожи в зависимости от номера используемого SPF работает следующим образом:

SPF 15 х 40 минут = 600 минут (10 часов) защиты   
SPF 30 х 40 минут = 1200 минут (20 часов) защиты   
SPF 45 х 40 минут = 1800 минут (30 часов) защиты

• **Кожа 4 уровня** (среднезагорелая). Обычно ваша кожа начинает обгорать в течение 60 минут незащищенного пребывания на солнце. Таким образом, время защиты вашей кожи в зависимости от номера используемого SPF работает следующим образом:

SPF 15 х 60 минут = 900 минут (10 часов) защиты   
SPF 30 х 60 минут = 1800 минут (30 часов) защиты   
SPF 45 х 60 минут = 2700 минут (45 часов) защиты

• **Кожа 5-6 уровней** (от коричневого до темно-коричневого или черного цвета). Обычно ваша кожа начинает обгорать в течение 120 минут незащищенного пребывания на солнце. Таким образом, время защиты вашей кожи в зависимости от номера используемого SPF работает следующим образом:

SPF 15 х 120 минут = 1800 минут (30 часов) защиты   
SPF 30 х 120 минут = 3600 минут (60 часов) защиты   
SPF 45 х 120 минут = 5400 минут (90 часов) защиты

Важно помнить, что независимо от цвета кожи и того как легко вы загораете – причиной появления морщин, пигментных пятен и даже рака кожи является пребывание на солнце без защитных средств!