С наступлением лета все мы подумываем о том, где бы позагорать, ведь хочется получить ровный и красивый цвет кожи. Некоторые подходят к этому вопросу всерьез, поэтому вначале посещают консультацию врача, а затем тщательно выбирают средства. Другие о последствиях особенно не задумываются и много времени проводят на пляже или в солярии, считая, что никакого вреда не будет. Так происходит потому, что однозначного ответа на вопрос «Полезен ли загар или вреден?» не существует.

Попробуем разобраться… **Что такое загар и для чего он нужен?** *Загар* — это потемнение кожи, которое возникает в результате образования меланина. *Меланин* — это вещество, которое вырабатывается клетками кожи в ответ на ультрафиолетовое облучение. Основная цель меланина — это защита кожи от дальнейшего воздействия солнечных лучей. Не стоит забывать, что загар — это облучение. Ультрафиолетовые лучи проникают в нашу кожу, и в качестве защитной реакции начинает вырабатываться меланин — фермент, придающий нашей коже коричневый оттенок и защищающий кожу от пагубного воздействия ультрафиолета. И если превысить дозу ультрафиолетовых лучей, то вы можете сильно навредить своей коже.

В солнечном спектре выделяют ультрафиолетовые лучи (УФ-лучи) и инфракрасные лучи (ИК-лучи). Своим теплом светило обязано ИК-лучам. Их действие поверхностно, однако от перегрева на солнце разрушаются стенки сосудов и под кожей появляется красная сеточка. Кроме того, эти лучи усугубляют вредное воздействие УФ-лучей. УФ-лучи составляют лишь 5% всего излучения, однако именно они и влияют на кожу. Спектр солнечного излучения ультрафиолетовых лучей состоит из лучей, А, В, С. Лучи УФ-А, являясь самыми жёсткими, проникают глубже всего в дерму. Лучи УФ-В составляют средневолновую часть ультрафиолетового спектра. Лучи УФ-С обладают самой высокой энергией и являются самыми опасными, но к счастью, почти все задерживаются озоновым слоем Земли. Ранее считалось, что основной причиной солнечных ожогов и старения кожи является ультрафиолетовое излучение типа А, но последние исследования доказали, что лучи типа В проникают в кожу более глубоко и разрушают коллагеновый слой, «ответственный» за поддержание упругости и гладкости кожи. Лучи же типа С вообще не доходят до поверхности Земли — их удерживает озоновый слой в атмосфере. Правда, озоновый слой с каждым годом делается все тоньше и тоньше, и такие страны, как Австралия, столкнувшиеся с проблемой «озоновой дыры», переживают небывалый рост числа раковых заболеваний. Словом, загар очень и очень вреден. Но существует и другая сторона медали. По данным Всемирной организации здравоохранения количество случаев самоубийства в странах, расположенных близко к Полярному кругу — Исландии, скандинавских странах — резко возрастает в холодное время года. Это связано с тем, что нехватка солнечных лучей приводит к сильнейшей депрессии, человек начинает видеть окружающий мир, так сказать, «в черном цвете». Чтобы зловещий призрак депрессии не застилал свет перед глазами жителей северных стран, врачи рекомендуют им как можно больше времени проводить на дневном свету, так как под воздействием тех самых зловещих ультрафиолетовых лучей в человеческом организме вырабатываются эндорфины — химические вещества, вызывающие чувство удовольствия. Нехватка эндорфинов и приводит к тяжелой депрессии.

Итак подробнее о **пользе и вреде загара…**

**Польза солнечного загара**

Солнечный загар необходим человеку, его влияние на наш организм огромно.

1. Каждый человек нуждается в ежедневном 15-минутном воздействии ультрафиолетовых лучей, чтобы в коже образовалось достаточное количество *витамина Д* (необходимого для многих процессов в организме: нормализации фосфоро-кальциевого обмена, укрепления мышц, придания прочности костной ткани и многого другого).
2. Солнце усиливает выработку некоторых половых гормонов. При солнечном свете активно вырабатывается*«гормон радости» — серотонин*, ответственный за хорошее настроение, в результате в ясный солнечный день у человека бесследно исчезает унылое настроение.
3. Солнечный загар *способствуют укреплению иммунной системы*. Под действием ультрафиолетовых лучей значительно увеличивается содержание антител в крови, что повышает сопротивляемость нашего организма к инфекционным и вирусным заболеваниям.
4. Солнечный загар *повышает устойчивость ко многим вредным веществам*, включая свинец, ртуть, кадмий, бензол, четыреххлористый углерод и сероуглерод. Ультрафиолетовые лучи помогают бороться с простудными заболеваниями.
5. Ультрафиолетовые лучи успешно *используются при лечении различных кожных заболеваний*, таких как экзема, псориаз, угревая сыпь. Загар полезен для людей с жирной кожей, склонной к образованию акне.
6. В целом *загар помогает быстрому заживлению ран и послеоперационных рубцов.*
7. Солнечный загар *увеличивает сексуальное влечение мужчины*. Витамин Д, который вырабатывается под действием ультрафиолетовых лучей, поднимает в организме уровень мужского гормона — тестостерона.
8. *Солнечный загар повышает умственную и физическую работоспособность и помогает бороться с депрессией*.
9. *Солнечный загар активизирует многие процессы*, происходящие в организме: дыхание, обмен веществ, кровообращение и деятельность эндокринной системы.

Каждый человек обладает собственной защитой от солнечных лучей, именуемой «естественным уровнем защиты». Это время, в течение которого можно оставаться на солнце без использования солнцезащитных средств, не рискуя получить ожог. Продолжительность такого пребывания на солнце зависит от типа кожи и составляет от 5 до 40 минут. В этот период кожа с помощью своих естественных уровней защиты защищается от солнечных лучей. Под воздействием солнечных лучей пигментные клетки человека начинают интенсивно вырабатывать особое защитное вещество — меланин, придающее коже темный оттенок. Клетки меланина поглощают тепловые лучи и нейтрализуют действие ультрафиолета. Под лучами солнца меланин из глубоких слоев кожи поднимается наверх и равномерно распределяется по всей поверхности. Тело приобретает красивый загар и одновременно своеобразный защитный панцирь — от ожогов и солнечного удара. В течение жизни смуглая кожа может защитить организм примерно 450 000 часов, а светлая — в три раза меньше. Когда лимит будет исчерпан, человек останется безоружным перед солнечной атакой, которая может серьезно навредить здоровью. Если прибегать к защите слишком часто, на теле образуется «солнечная мозоль», которая препятствует проникновению в глубокие слои кожи солнечных лучей. Каждый раз верхний слой кожи утолщается на 0,3–0,5 мм, с годами регулярный загар делает ее «дубленой» и более грубой. Этот патологический процесс ускоряет физиологическое старение кожи. Она рано обезвоживается, становится сухой, на ней появляются глубокие морщины, пигментные пятна и, так называемые, солнечные кератозы, относящиеся к предраковым заболеваниям. Солнце старит кожу и фотостарение связано с воздействием ультрафиолета.

**Итак, вред солнечного загара**

При чрезмерном ультрафиолетовом облучении и отсутствии необходимых мер предосторожности можно нанести организму непоправимый вред.

1. Избыток солнца приводит *к ослаблению иммунной системы*, поскольку все ее силы направлены на защиту организма от опасных лучей.
2. Сам по себе загар не вреден, однако он, как правило, проходит через стадию *солнечного ожога*, а ожоги, несомненно, очень вредны. На сегодняшний день доказана связь между солнечными ожогами и онкологическими заболеваниями. Солнечные ожоги, полученные в детстве, повышают риск развития меланомы — одной из самых *злокачественных опухолей*. Ожоги, полученные во взрослом возрасте, повышают риск развития рака кожи. Кроме того, загар имеет свойство аккумулироваться — все солнечные ожоги остаются в ДНК клеток.
3. *Ультрафиолет — один из основных факторов старения.* По последним данным, УФ-лучи способны проникать в генетический аппарат кожных клеток, повреждать его и активизировать свободные радикалы, которые и повинны в старении кожи. У многих людей, которые годами подвергали себя чрезмерному воздействию солнечных лучей, кожа быстро стареет, покрывается морщинами. Могут появиться гиперпигментации, а также доброкачественные образования — себорейные бородавки, кератомы.
4. Длительное и активное воздействие ультрафиолетовых лучей может привести к возникновению*фотодерматита.* Фотодерматит — это, в отличии от солнечного загара, ненормальная реакция кожи на солнечные лучи. Проявляется он в виде волдырей, покраснения, зуда и шелушения кожи после контакта с солнцем. Основным местом возникновения аллергических реакций является лицо, реже тело, совсем редко руки и ноги. В народе это обычно называют «аллергией на солнце».
5. *Злокачественные образования на коже* — самое опасное последствие неумеренного пребывания на солнце. Меланома является чрезвычайно злокачественной формой рака. Если своевременно не начать лечение, она быстро метастазирует в лимфатические узлы и внутренние органы.
6. Беременность сама по себе не является противопоказанием для солнечного загара. Ультрафиолетовое излучение не оказывает никакого влияния на ткани, расположенные под поверхностью кожи, включая развивающийся плод. Однако часто *из-за гормональной перестройки организма женщины происходит повышение фото чувствительности кожи*, что может вызвать гиперпигментацию, проявляющуюся в неравномерном оттенке кожи, а также в появлении белых, незагорелых ее участков.
7. Так же известно, что чрезмерное воздействие солнечных лучей снижает *фертильность у женщин, а у мужчин может вызвать кратковременное бесплодие* (на несколько дней).

Все мы так ждем лета, ведь зимой нам так не хватало солнца. Равномерный красивый загар возможен только при правильном подходе к приему солнечных ванн. За 3 дня загореть невозможно, а вот сгореть можно, нанеся вред своему организму. Чтобы хорошо загореть и загар долго держался, на море нужно провести не менее двух недель (для светлокожих людей — около месяца).

**Как правильно загарать?…**

*При приёме солнечных ванн необходимо соблюдать следующие правила.*

1. Принимать солнечные ванны утром до 10 часов, а вечером после 18. Необходимо избегать пребывания на солнце в перерыве между 11 и 16 часами дня, так как в это время солнечные лучи очень активны и для здоровья представляют серьезную опасность. Время местное и природное.

2. Загорать нужно постепенно, увеличивая пребывание на солнце на 10-20 минут каждый день. В первый день продолжительность солнечной ванны не должна превышать 10 минут. Во второй день — 20 минут, в третий — 30 и т. д. Однако помните, что продолжительность *солнечного загара* не должна превышать 2-х часов в сутки. Старайтесь менять положение тела каждые 5–10 минут, подставляя под солнце поочередно, то спину, то живот, то бока.

3. Загорать нужно лежа ногами по направлению к солнцу.

4. Нельзя загорать на голодный желудок или сразу после еды.

5. Находясь под солнцем, нужно обязательно надевать шляпу и солнцезащитные очки.

6. Не рекомендуется перед приёмом солнечных ванн очищать тело мылом, протираться лосьоном, одеколоном или туалетной водой. Мыло обезжиривает кожу и разрушает её защитное покрытие. Туалетная вода или лосьоны делают кожу более чувствительной к ультрафиолетовым лучам.

7. Солнечные лучи уменьшают в организме содержание витамина С, поэтому необходимо пополнять его запас фруктами и овощами, в которых он содержится.

8. На солнце организм быстро теряет влагу, поэтому пить воду нужно регулярно и много. В идеале, в пляжные дни необходимо выпивать 2–3 литра воды, при этом не рекомендуется пить холодные напитки.

9. Загорая, пристальное внимание уделяйте родинкам. Это наиболее уязвимые места для развития раковых заболеваний. Родинки не должны подвергаться долгому солнечному воздействию. Особо крупные образования рекомендуют заклеивать.

10. Не рекомендуется загорать топлес. Кожа груди очень чувствительна, действие ультрафиолетовых лучей повышает риск развития мастопатии и других заболеваний молочной железы, беременным загорать топлес нельзя категорически. Не подставляйте грудь под прямые солнечные лучи, от них вокруг сосков могут появиться морщинки, пигментные пятна.

11. Во время принятия солнечных ванн не рекомендуется спать и читать.

12. Чем ближе вы находитесь к воде, тем быстрее загорите. Это объясняется свойством воды отражать солнечные лучи, в результате чего их воздействие усиливается. И помните, что в воде мы тоже загораем, и даже сильнее, чем на песке. Ведь вода — это одна большая линза, которая притягивает к нам ультрафиолет. Также можно сгореть, если не обтираться полотенцем сразу после выхода из воды, а обсыхать на солнышке, так как капли воды на коже действуют, словно маленькие линзы. Поэтому, в первые дни пребывания на пляже, лучше воздержаться от загорания возле самой кромки воды, а также от высыхания естественным способом.

13. Обязательно пользуйтесь специальными кремами до и после загара. Никогда не применяйте для защиты кожи от солнца — вазелин и глицерин. Это может вызвать ожог.

14. Под жарким солнцем противопоказан прием алкоголя.

Дерматологи утверждают, что детям до 3-х лет находиться под прямыми лучами солнца категорически противопоказано. Кожный покров детей наделен незначительным количеством клеток, которые синтезирую меланин, именно поэтому их защитный слой загара довольно слаб. Помимо этого роговой слой эпидермиса детей намного тоньше, нежели у взрослых. В итоге, солнечные лучи с легкостью проникают в самую глубь кожного покрова, провоцируя развитие ожогов. Детский организм тяжелее переносит ожоги. Плюс ко всему ожоги в детском возрасте усиливают риск развития рака кожи. Даже после 3-х лет детей следует мазать специальными солнцезащитными средствами, в составе которых нет ни красителей, ни спирта, ни добавок, а только нейтральные физические фильтры. Фактор защиты данных средств должен быть не менее 25. Детскую кожу мазать такими средствами следует каждые 120 минут.