ЗАГОРАТЬ, НО НЕ СГОРАТЬ

Красивый загар коже обеспечивают меланиновые пигменты, обладающие светозащитными свойствами. Загар – это «выработка фотофильтра» в нашей коже. Американский дерматолог Томас Фицпатрик разработал специальную шкалу, которая позволяет разделить людей на 6 фототипов в зависимости от чувствительности кожи к солнцу.

I–II фототип
меланодефицитный

У людей этого фототипа в коже есть феомеланин – нестабильная форма пигмента. Его защитные свойства малы, он легко окисляется УФ-лучами и неспособен выполнять защитные функции.

III–IV фототип
меланокомпетентный

В коже людей этого фототипа вырабатывается эумеланин – устойчивая форма пигмента, обеспечивающая надежную защиту от УФ-излучения.

V–VI фототип
меланопротекторный

Эти счастливчики имеют самую высокую степень защиты от повреждающего действия солнечного света, поэтому солнечные ожоги им не грозят.

Что повышает чувствительность кожи к солнцу

- Нестероидные противовоспалительные препараты (ибупрофен, кетопрофен, напроксен и др.)
- Антибиотики (тетрациклины, сульфаниламиды)
- Гипотензивные и антиаритмические препараты (Кордарон, Тразикор)
- Цитостатики (винбластин, метотрексат)
- Диуретики (фуросемид)
- Половые стероиды (прогестерон, эстрадиол, тестостерон)
- Транквилизаторы
- Антимикотики (гризеофульвин)
- Противовирусные средства

- Эозин, бриллиантовая зелень
- Ретиноиды (изотретиноин, ацитретин)
- Кремы и дезодоранты, содержащие парабены, циннаматы, бензофеноны и салицилаты

- Фуранокумарины и родственные им вещества растений (борщевик Сосновского, цитрусовые, бергамот, инжир, сельдерей)
- Каротиноиды (морковь, пастернак)
- Антрагликозиды (зверобой и препараты из него)

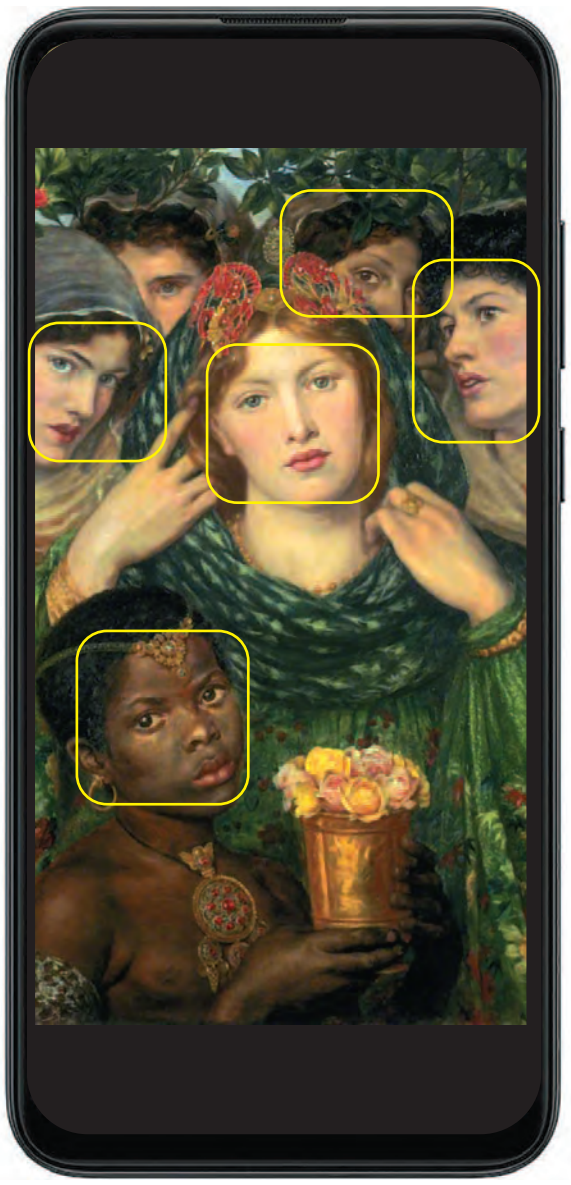
Для профилактики солнечных ожогов

- Загорайте до 11:00 и после 17:00. Людям с фоточувствительной кожей необходимо избегать прямых солнечных лучей, используя одежду и головные уборы, защищающие от солнца
- Облачная погода не является препятствием для УФ-лучей. Отраженные (снегом, водой, песком) лучи даже более опасны
- Используйте солнцезащитную косметику с индексом защиты в соответствии со своим фототипом

Первая помощь при солнечных ожогах

- Изолировать от солнца и охладить место ожога (холодная вода, лед, криопакет)
- Дать выпить сладкий чай, соляно-щелочной раствор (1 ч. л. питьевой соды и 1 ч. л. поваренной соли на 1 л воды), минеральные щелочные воды
- Обработать ожог водными растворами антисептиков (Мирамистин, Фурацилин)
- Нанести препараты для снижения воспалительной постожоговой реакции в тканях: декспантенол (Пантенол, Бепантен)
- При сильной боли и воспалении помогут гидрогелевые повязки, средства с анестетиками и антисептиками типа Апполо
- При лихорадке, тошноте, головокружении и ожогах глаз необходима консультация врача

ФОТОТИПЫ КОЖИ



I тип (кельтский)
нужен SPF 50
Очень светлая «прозрачная» кожа, светлые или рыжие волосы, серо-голубые или карие глаза, веснушки. Подвержена солнечным ожогам и всегда обгорает на солнце.

II тип (светлокожий европейский)
нужен SPF 30
Светлая кожа, рыжеволосые или светлые шатены, серо-голубые или карие глаза. Кожа подвержена солнечным ожогам, загорает с трудом.

III тип (темнокожий европейский)
нужен SPF 15-20
Светлая кожа, любой цвет волос и глаз. Кожа подвержена легким ожогам, которые переходят в загар.

IV тип (средиземноморский)
нужен SPF 15-20
Смуглая кожа, темные волосы и глаза, иногда бывает у голубоглазых блондинов. Легко загорает, почти никогда не обгорает.

V тип (средневосточный)
и VI тип (африканский)
Коричневая (коричнево-черная) кожа, черные волосы и глаза. Кожа не сгорает на солнце.

OMNIDOCTOR.RU