



## ВЫ СПРАШИВАЕТЕ - ДОКТОР ОТВЕЧАЕТ

*Очень люблю загорать, но в последнее время слышу от знакомых, что это опасно и может спровоцировать заболевания кожи. Так ли это? Вредно загорать в солярии или и на солнце тоже? Существуют ли какие-то средства защиты, чтобы уменьшить негативный эффект?*

*Светлана Зайкина*

# Загар:

## ЗА

## И ПРОТИВ

**Татьяна Юрьевна КУРАКИНА, врач-онколог кабинета флуоресцентной диагностики, фотодинамической терапии и дерматоскопии Московской городской онкологической больницы № 62.**

- Известно, что избыток солнца ослабляет иммунную систему, а ультрафиолет — один из основных факторов старения кожи. УФ-лучи способны проникать вглубь кожных клеток, повреждать их генетический аппарат и активизировать свободные радикалы, которые вызывают старение кожи. Сам по себе загар не вреден, вредны ожоги кожи.

превосходит мощность солнечных лучей. Поэтому злоупотреблять искусственным загаром тоже не следует. Эксперты Всемирной организации здравоохранения отнесли солярии и другие источники ультрафиолетового излучения к категории наиболее значимых факторов риска развития рака. Особенно опасны солярии для молодых людей. Риск возникновения меланомы кожи в возрасте до 30 лет повышается на 75% при пользовании устройствами искусственного загара. Если вам по состоянию здоровья врачи не рекомендуют загорать, то и солярий тоже противопоказан.



Солнечные ожоги, полученные в детстве, повышают риск развития меланомы — одной из самых злокачественных опухолей. Ожоги, полученные во взрослом возрасте, повышают риск развития рака кожи. Спровоцировать развитие этого заболевания может и избыточный загар. Согласно данным, представленным в докладе Всемирной организации здравоохранения, посвященном проблеме солнечного УФ-излучения, абсолютное большинство случаев заболевания немеланоцитарным раком кожи (более 90%) приходится на светлокожих людей, злоупотребляющих солнечными ваннами. Люди со смуглой и темной кожей менее подвержены риску развития рака кожи, но чрезмерное воздействие солнечных лучей не менее губительно для их глаз и иммунной системы. В этом же докладе отмечается, что солнечные ожоги и чрезмерный загар даже в детском возрасте могут в дальнейшем стать причиной необратимого вреда здоровью.

Что касается загара в соляриях, то в них четко дозирован диапазон ультрафиолетового излучения, что позволяет легче его контролировать. Но при этом мощность излучения ламп в несколько раз

губительным влиянием на структуру кожи обладают ультрафиолетовые лучи типа А (УФА) и типа Б (УФБ). Поэтому, находясь на солнце, нужно обязательно пользоваться солнцезащитными кремами. УФБ-лучи могут вызвать ожог кожи. Именно показатель защиты от этого вида облучения и указывается на солнцезащитных средствах (SPF). УФА-излучение не вызывает ожогов, но может глубже проникать в кожу, вызывая повреждение коллагена и повышая риск раковых заболеваний. Поэтому, выбирая солнцезащитное средство, нужно обращать внимание не только на величину SPF-фактора, но и на наличие УФА-фильтров, а также устойчивость средства к смыванию водой. ■

АЛЕНА ДРОЗДОВА

**Уважаемые читатели!**  
**Свои вопросы докторам вы можете задать, позвонив в пятницу по телефону редакции: 8(499)192-55-25, а также написав на электронную почту: info@tiic.ru с пометкой: «В рубрику «Вы спрашивали – доктор отвечает».**