

Как защитить кожу?

Предотвратить рак кожи легче, чем его лечить. Здесь Вы найдете советы, которые могут Вам помочь предотвратить вредное влияние солнца на кожу во время отпуска, спортивных занятий, работы на открытом воздухе.



Помните, что вы подвергаетесь вредному воздействию ультрафиолетовых лучей не только тогда, когда принимаете солнечные ванны, но и во время занятий спортом на открытом воздухе, когда Вы занимаетесь садоводством или просто идете по улице. Чрезмерное воздействие солнечных лучей опасно для вашего здоровья, поэтому старайтесь находиться в тени.



Пользуйтесь солнцезащитным кремом перед каждым выходом на солнце. Не забывайте наносить средство повторно каждые 2 часа, а также после купания или в случае обильного потоотделения. Солнцезащитное средство должно быть с индексом защиты не меньше 20 с эффективной защитой против UVB и UVA излучений и должно быть подобрано в соответствии с вашим типом кожи. Подберите солнцезащитное средство, которое подходит именно Вам!



В облачную погоду не забывайте тоже применять солнцезащитный крем, так как УФ лучи имеют способность проникать сквозь облака. Остерегайтесь солнца в горах на большой высоте или в тропиках, где существует риск получения солнечных ожогов.



Имейте в виду: солнечные лучи отражаются от снега (85%), песка (20%), воды и травы (5%). Поэтому недостаточно только находиться в тени, не используя при этом солнцезащитные средства.



Избегайте пребывания на солнце в часы его наибольшей активности. Сократите до минимума пребывание на открытом воздухе с 12 до 16 часов в жаркое время года. Находитесь в тени или защищайте кожу одеждой. Не забывайте носить головной убор и солнцезащитные очки.



Не оставляйте детей младше 3-х лет под прямыми солнечными лучами. Обучайте детей правильному поведению на солнце с самого раннего детства, ведь слишком много солнца повышает риск заболевания в будущем.



Избегайте посещения солярия, так как ультрафиолетовые лучи типа А, используемые в лампах для искусственного загара, существенно повышают риск возникновения рака кожи и способствуют ее преждевременному старению.