Солнце и кожа

# *C:\Users\zakupki\Desktop\картинки и т.д\Онко заболевания\unnamed (1).jpg*

Пришла весна. Солнце с каждым днём будет светить всё ярче и греть сильнее! А с приходом тёплых денёчков так и тянет понежиться в солнечных лучах.

Но делать это нужно крайне аккуратно, так как весеннее солнце может оказать едва ли не самое вредное воздействие на кожу. Ещё не адаптировавшаяся к солнцу после долгой зимы кожа должна быть хорошо защищена.

Солнце друг или враг?  
  
- Солнце помогает организму вырабатывать гормон "хорошего настроения" - серотонин.  
- Из Серотонина в свою очередь образуется мелатонин - гормон сна. Он вызывает усталость и способствует засыпанию. Так же является мощным антиоксидантом, который борется с раковыми клетками, задерживает старение и способствует росту волос.  
- Под солнцем в коже образуется витамин D, который имеет огромное значение для состояния нашего здоровья!  
Но! Достаточно находиться на открытом солнце с максимально открытой поверхностью кожи 15-20 минут без солнцезащиты, чтобы получить дневную дозу витамина D.  
  
Существует и тёмная сторона  
- Солнечные лучи нарушают защитный барьер кожи и обезвоживают её. Впоследствии мы имеем: морщины, потерю эластичности, пятна, воспалительные элементы, аллергию.  
- Понятия "здорового загара" не бывает.  
Загар - это защитная реакция организма на ожог!  
- Интенсивное солнечное облучение вызывает рак кожи. Солярий сюда же.

Защититься на 100% от рака кожи невозможно. Но существуют меры, которые помогут существенно снизить риски:

Если вам приходится бывать на улице в солнечную погоду, старайтесь находиться в тени.

Надевайте одежду с длинными рукавами и штанинами.

Используйте солнцезащитные кремы.

Выходя на улицу, надевайте шляпу, желательно с широкими полями для защиты кожи лица.

Носите солнцезащитные очки.

Регулярно проводите самоосмотр кожи — самостоятельно с помощью зеркала, или попросите кого-то из близких осмотреть ваше тело. Заметив любые подозрительные изменения, лучше сразу обратиться к врачу.

Здоровая кожа=красивая кожа

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач онколог Боровская Е.Н.