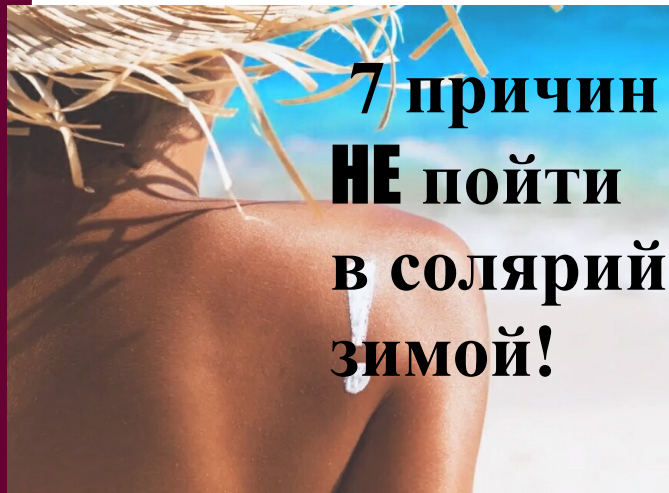


06 – 10 февраля 2023 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



7 причин НЕ пойти в солярий зимой!

Мода на загорелое тело существует уже несколько лет. Поклонники длительного пребывания на солнце объясняют свою страсть огромной пользой для здоровья благодаря выработке витамина D. По этой причине в холодное время года востребованы процедуры искусственного загара. А потому обладателям загорелой кожи полезно знать, как солярий влияет на нее и организм в целом.

Доступность соляриев круглый год значительно повышает частоту облучения кожи. Ведь у многих есть возможность посещать солярий каждый месяц-два. Частые походы в солярий способствуют старению кожи, появляются микротрещины и морщины. Согласно последним исследованиям и рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, загар в солярии не следует часто использовать в косметических целях. Особенно в юном возрасте.

Установлено, что ультрафиолетовое излучение всех видов вызывает или способствует возникновению следующих заболеваний и нарушений:

1. Увеличение риска развития онкологических заболеваний.
2. Старение кожи, а также потеря ее эластичности.
3. Повреждение ДНК клеток.
4. Ослабление иммунитета.

По данным ВОЗ заболеваемость меланомой кожи за последние 50 лет возросла в 7 раз; ежегодно во всем мире регистрируется свыше 130000 случаев заболевания меланомой. Причиной большинства этих заболеваний называется продолжительное воздействие ультрафиолетового излучения, причем как солнечного, так и искусственного.

Чем вы расплатитесь завтра, идя в солярий сегодня !

- К ультрафиолету чувствительны наши глаза. Если во время загара в солярии Вы не будете использовать защитные очки для глаз, это значительно повышает риск повреждения хрусталика глаза, ожога роговицы и развития катаракты.
- Солярий вреден тем, у кого много родинок. Если у вас на теле большое количество родинок и родимых пятен, то от посещения солярия лучше воздержаться. Злоупотребление загаром может повысить риск развития онкологических заболеваний (в частности, меланомы). Искусственный загар противопоказан тем, у кого есть какие-либо воспалительные процессы, особенно на коже.
- Нельзя загорать в солярии людям с бледной кожей, светлыми и рыжими волосами и веснушками на лице. В таком случае есть большой риск получить не загар, а ожог кожных покровов. Таким людям надо стараться избегать прямых УФ – лучей.
- Посещение солярия противопоказано при приеме некоторых лекарственных препаратов и косметических средств, так как повышается чувствительность кожи к загару, что может привести к ожогу, вызвать аллергию или пигментные пятна. Внимательно изучайте инструкцию к средству.
- Нельзя загорать в солярии женщинам во время беременности и кормления грудью. В связи с гормональными изменениями в организме есть большой шанс после солярия покрыться темными пятнами, потому что пигментация кожи немного нарушается. А также повышается риск к возникновению опухолей.
- Ни в коем случае не посещайте солярий во время простудных и обострения хронических заболеваний, после операций, при любом виде кровотечения (в том числе при менструации), при выраженных нарушениях нервной и эндокринной систем, при гипертонической и ишемической болезни, атеросклерозе. Вред солярия заключается в том, что дополнительная нагрузка на иммунитет усугубляет данные заболевания. Перед первым сеансом проконсультируйтесь с врачом.
- Высокий риск получить ожог в солярии появляется после процедуры пилинга или эпиляции, а также после прохождения процедуры омоложения.