



На солнце без проблем: 10 способов защитить свою кожу

Подробный гид по защите от солнца — важнейшему пункту ухода за кожей

Собираетесь в отпуске провести время где-нибудь поближе к воде и ярким лучам? Отличная идея! Солнышко дает нам хороший прилив энергии и придает коже красивый оттенок. Главное – правильно подготовиться к встрече с загаром, чтобы избежать ожогов и сохранить после отпуска только положительные эмоции. Мы подобрали для вас десяток советов по защите кожи от ультрафиолета.

1. Узнайте свой тип кожи

Для одних солнце не помеха, а другим достаточно пары минут для получения ожогов. Это во многом связано с особенностями шести типов кожи, которые есть у человека. Помните их все совершенно необязательно, главное — знать простое правило: чем

кожа светлее, тем она легче обгорает и тем сильнее нуждается в защите.

2. Выберите надежное средство защиты от солнца

Средства для загара имеют разный фактор защиты (SPF): чем эта цифра выше, тем дольше кожа сможет выдерживать солнечные лучи без реакции на них в виде покраснения. Не надо стремиться «к лучшему загару» и выбирать средство с маленьким SPF, поскольку это может навредить коже. Хороший загар не появляется за один день, он накладывается слоями, поэтому многие отдыхающие в первые дни используют сильные средства защиты, а потом постепенно переходят к более слабым.

При выборе крема (лосьюна) для загара помните о своем типе кожи, а также о том, куда вы планируете отправиться в путешествие. Чем бледнее кожа и чем жарче страна, тем сильнее должны быть защитные свойства крема. В среднем, надежным будет средство с SPF 25. Для бледной кожи лучше использовать SPF 50, а обладатели смуглой могут обойтись SPF 15. Средство для загара наносите надежным слоем за полчаса до выхода из дома и обновляйте каждые 2 часа (или после купания).

3. Будьте осторожнее с водой

Вода усиливает эффект солнечных лучей — к мокрому телу загар «прилипает» сильнее. Вы заметите это, если позагораете у бассейна или на водном матрасе. Людям с бледной кожей первую пару дней лучше не злоупотреблять контактами с водой, а также загорать подальше от кромки бассейна или линии берега.

4. Подумайте о загаре в тени

Чтобы получить хороший загар, совершенно не обязательно напрямую подставлять свое тело под палящие лучи солнца. Большая часть ультрафиолета (а именно он ответственен за затемнение кожи) найдет вас даже в тени. Так что люди с бледной кожей могут получить свой мягкий загар, просто лежа на шезлонге под зонтиком. Но не забывайте о средствах защиты! Повторяем: хоть солнца и не видно, ультрафиолетовые лучи проникают даже в тень. Кстати, с пасмурной погодой история та же. Ультрафиолет не боится туч и легко достигает вашей кожи.

5. Подберите оптимальное время для загара

Солнце наиболее активно с 12 до 16 часов. В эти часы в разы увеличивается риск получить ожоги, поэтому загорать не рекомендуется. Однако в жарких странах вы сами не захотите оказаться на пляже в это время – палящее солнце гонит под кондиционер даже самых стойких любителей летнего отдыха. Загорать намного безопаснее и приятнее утром и вечером.

6. Не забудьте про головные уборы

Солнечный удар — далеко не самая желанная вещь на свете. Для защиты головы от солнца подойдет панамка или любая другая шляпа. Для тела выбирайте что-нибудь свободное и светлых тонов. Возьмите с собой на отдых легкий платок – им можно укрыть плечи или другие участки тела, которые успели сильно загореть.

7. Не спите под солнцем

Солнце и жаркая погода способны разморить. Но если вам так хочется поспать на природе, то лучше выбрать для этого место где-нибудь в тенишке. Только учтите, что пока вы будете спать, тень может уйти в сторону. Если вы пролежите долго под лучами солнца, то почти гарантировано заработаете себе ожоги и плохое самочувствие.

8. Пейте больше воды

Вашему организму жизненно важно употребление жидкости. Если в жару пить мало воды, то можно «заработать» обезвоживание и дать чрезмерную нагрузку на сердце. Чтобы избежать негативных последствий, всегда носите с собой бутылку чистой воды и пейте по несколько глотков каждые 15-30 минут, не дожидаясь чувства жажды. Кожа скажет вам за это спасибо, и порадует вас своим здоровьем.

9. Обеспечивайте коже уход после загара

Многие люди забывают о том, что кожа требует ухода не только во время солнечных ванн, но и после. Между тем, от загара кожа становится сухой и нуждается в увлажнении. Воспользуйтесь для этого специальными средствами – питательными лосьонами и маслами.

Также откажитесь от горячей ванны: в жаркое время она не принесет пользы. Лучше замените ее контрастным душем – так вы получите массу приятных ощущений, а коже это пойдет на пользу.

10. Знайте технику безопасности на тот случай, если обгорите

Что же делать, если кожа обгорела? Для начала оцените свое состояние: если вы чувствуете озноб, головокружение и тошноту, то стоит обратиться к врачу, поскольку эти признаки говорят о сильном ожоге и тепловом ударе.

Если перечисленных симптомов нет, приступайте к обработке кожи. Смачивайте стерильную марлю или чистую ткань в прохладной воде и прикладывайте к поврежденным участкам, меняя по мере нагревания. Также можно принять прохладный душ, а при локальном ожоге – помещать часть тела в воду на некоторое время.

Далее для лечения применяйте специальные кремы и лосьоны с пометкой After Sun, а если такого нет, то подойдет обычный лосьон для тела с восстанавливающими компонентами (алоэ вера, коллаген, гиалуроновая кислота). Также от солнечных ожогов отлично поможет декспантенол или народные средства – сметана или облепиховое масло.