

Как защитить себя от солнца?

Эстонское руководство для пациентов

PJ-D/79.1-2025

Солнечное излучение включает в себя невидимое глазом ультрафиолетовое излучение (УФ-излучение), которое делится на три основные категории в зависимости от длины волны: УФ-излучение типа А, В и С (UVA, UVB, UVC). Из них только первые два достигают поверхности земли. Излучение УФ-А вызывает старение кожи, а УФ-В излучение вызывает солнечные ожоги, которые в долгосрочной перспективе могут привести и к раку кожи. Рак кожи является вторым по распространенности видом рака в Эстонии среди людей обоих полов, и за последние несколько десятилетий уровень заболеваемости значительно возрос во всем мире. Такой рост в основном связан с ношением меньшего количества одежды, закрывающей тело, проведением большего количества времени на открытом воздухе, желанием больше находиться на солнце и стремлением к загару.

Любое воздействие солнца в той или иной степени повреждает кожу — чем в более молодом возрасте человек подвергается воздействию солнца, тем дольше накапливаются повреждения кожи. Частые солнечные ожоги, особенно в детском и подростковом возрасте, связаны со значительным повышением риска развития рака кожи в более позднем возрасте.

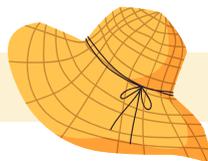
1 ОГРАНИЧЬТЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОЛУДЕННОГО СОЛНЦА



Солнцезащитные средства предназначены для защиты от прямых, ярких солнечных лучей. Не следует продлевать пребывание на солнце в связи с использованием солнцезащитных средств, так как это сведет на нет всю защиту от рака кожи, которую они обеспечивают. Показатель SPF солнцезащитного крема обозначает фактор защиты от солнца, а число после SPF указывает на способность защищать кожу от УФ-излучения. Например, если вы обгораете после 10 минут пребывания на солнце без солнцезащитного крема, использование солнцезащитного крема с SPF 30 увеличит это время до 300 минут (10 минут × 30 SPF).

Избегайте прямого воздействия солнечных лучей в период дня с 11:00 до 15:00, когда они наиболее интенсивны.

2 ПРИКРЫВАЙТЕ СВОЮ КОЖУ



Находясь на открытом воздухе, надевайте длинную одежду по погоде и головной убор с полями, который защитит лицо и шею от солнечных лучей.

Людям, работающим в условиях яркого освещения в течение дня, например, на море или на крыше дома, также следует учитывать возможность защиты кожи.

3

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ



Выбирайте крем с фактором защиты не менее SPF 30, обеспечивающий защиту как от УФ-А, так и от УФ-В лучей. Солнцезащитный крем следует наносить на кожу толстым слоем по крайней мере за 30 минут до выхода на солнце, чтобы средство успело впитаться 50

и его защита начала действовать. Наносите крем на все участки кожи, подверженные воздействию солнца, включая лицо, уши, шею, руки и ноги. Не забывайте о губах — используйте бальзам для губ с SPF-фактором. Повторно наносите крем каждые два часа, а также после купания, вытирания полотенцем или вспотевания.

Солнечное излучение может быть вредным для кожи в среде с отражающими поверхностями, даже если на улице не очень жарко — например, в горах или на море, где большое количество солнечных лучей отражается от воды или снега. В такой обстановке также важно покрывать открытые участки кожи солнцезащитным кремом.

На рынке представлено множество различных форм солнцезащитных средств — жидкости, кремы, спреи, пудры и т. д. Важно следить за показателем SPF всех используемых средств и следить за тем, чтобы средство попадало на кожу в достаточном количестве (как указано на продукте), в противном случае защита от солнечного излучения не гарантируется.

4

ЗАЩИЩАЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА



Кожа младенцев и маленьких детей более нежная и чувствительная к солнцу, поэтому детям следует избегать пребывания на солнце в полдень. Чтобы обеспечить наилучшую защиту, на кожу детей нужно наносить солнцезащитные средства, предназначенные для их кожи, в соответствии с инструкциями на упаковке.

Не рекомендуется использовать солнцезащитный крем для детей младше шести месяцев. Хорошими способами защиты от солнца являются длинная одежда из тонкой ткани, широкополая шляпа и нахождение в тени.

5

ПРОВЕРЬТЕ УФ-ИНДЕКС



УФ-индекс показывают интенсивность ультрафиолетового излучения солнца в определенном районе в конкретный день и помогает оценить риски для кожи от солнечного излучения.

Индекс УФ-излучения 1-2 представляет очень небольшой риск для кожи, если он 3-7, то требуется защита кожи, а если превышает 8 — настоятельно рекомендуется избегать пребывания на солнце. Проверьте индекс на сайте надежного источника

(например <https://www.ilmateenistus.ee/ilm/ilmavaatlused/uv-indeks/>).



Печать издания профинансирована Кассой здоровья. Для бесплатного распространения. www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee, info@tervisekassa.ee