

Солнечный ликбез: SPF, UVA, UVB - что это?

SPF (Sun Protection Factor) – солнцезащитный фактор.

Простая формула объясняет функцию SPF:

Многие считают, что значения SPF (5, 15, 30, 40, 50) отличаются силой защиты и только. Это не совсем так. Важно знать, что SPF 15 защищает примерно от 93% лучей группы В (UVB), SPF 30 — от 97%, а с SPF 50 — примерно от 98% процентов лучей группы В. Практически одинаковое количество. То есть, повышая фактор защиты (SPF), вы повышаете не степень защиты, а время защиты.

SPF рассчитывается с учетом времени воздействия солнечного излучения. Если вы планируете длительное пребывание на солнце, то вам следует использовать средство с более высоким SPF. Кроме того, рекомендуется пользоваться средствами с повышенным солнцезащитным фактором на большой высоте (потому что в этом случае вы находитесь ближе к солнцу), а также если вы находитесь рядом с отражающими поверхностями, например, рядом с бассейном.



UVB излучение

Ультрафиолетовые лучи группы В.

Данный вид излучения является причиной старения кожи, солнечных ожогов, подавления иммунной системы, повреждения структуры ДНК и рака кожи.

Наиболее доступные, с точки зрения стоимости, солнцезащитные средства поглощают или отражают UVB-излучение и предохраняют от солнечных ожогов, приводящих к повреждению молекул ДНК. Они не содержат формулы защиты от UVA-излучения. Поэтому, даже будучи надежно защищенной анти-UVB средствами, риск повреждения кожи, ослабления иммунитета и фотостарения остается.



UVA излучение

Ультрафиолетовые лучи группы А.

Считается, что данный тип не так опасен, как UVB-излучение, однако он также был отмечен в качестве причины солнечных ожогов, а главное - как основной фактор подавления иммунной системы.

UVA/UVB-излучение по-разному воздействует на кожу. Если вызванное UVB-излучением подавление иммунной системы, повреждение структуры ДНК и фотостарение являются в основном последствием солнечных ожогов, то, согласно результатам последних исследований, спровоцированное UVA-излучением подавление иммунной системы кожи и фотостарение связаны со стрессом из-за процесса окисления. Вне зависимости от причины, ослабленная иммунная система не способна распознать и уничтожить раковые новообразования, оставляя, таким образом, кожу беззащитной перед ними.

- ▶ УФ-лучи группы А активны всегда, независимо от времени года.
- ▶ УФ-лучи группы А присутствуют везде, независимо от высоты над уровнем моря или погоды.
- ▶ УФ-лучи группы А проникают через стекло - они могут наносить вред коже, даже когда вы едете в машине или работаете в офисе.
- ▶ УФ-лучи группы А испускаются не только солнцем, но и другими источниками, например, такими как флюоресцентные лампы.
- ▶ УФ-лучи группы А используются в соляриях

Риски, связанные с воздействием УФ-лучей группы А:

- ▶ Светочувствительные реакции, такие как аллергия и солнечная интоксикация, наиболее часто вызываются УФ-лучами группы А.
- ▶ УФ-лучи группы А проникают в кожу на глубину вдвое большую, чем УФ-лучи группы В.
- ▶ УФ-лучи группы А могут привести к ожогу роговицы, катаракте и повреждению сетчатки. Высокие дозы УФ-излучения группы А могут вызвать покраснение кожи.
- ▶ УФ-лучи группы А, в отличие от УФ-лучей группы В, не оставляют видимых признаков, таких как ожог. И так как ожога нет, многие загорающие ощущают ложное чувство безопасности и остаются на солнце дольше. Результат - более длительное воздействие УФ-лучей группы А.

Какие факторы следует принимать во внимание при выборе солнцезащитного средства?

Независимо от вашего типа кожи, рекомендуется использовать средства широкого спектра действия, т.е. средства, которые обеспечивают защиту от УФ-лучей групп А и В (UVA и UVB). Если у вас сухая кожа, то вы можете пользоваться не солнцезащитным кремом, но увлажняющим продуктом с солнцезащитным фактором (SPF).

