



Анна Довгополая, врач-дерматовенеролог, дерматоскопист, трихолог, косметолог, член УАДВ, член Ассоциации трихологов Украины, главный врач клиники эстетической медицины Lege Artis

Анна Довгополая

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВАХ

Человек не случайно радуется солнцу, но солнечные лучи, кроме тепла и заряда энергии, обеспечивают естественный синтез в коже витамина D и гормонов счастья — эндорфинов. Солнце — ещё и основной источник ультрафиолетового излучения. Его чрезмерное воздействие — это не только главная причина фотостарения и образования морщин

Среди всех факторов окружающей среды на Земле именно ультрафиолет на 2019 год считается ведущим фактором риска возникновения наиболее распространённых видов рака кожи и выступает как канцероген. При прохождении солнечного излучения через земную атмосферу до нашей кожи доходят ультрафиолетовые лучи двух спектров — UVA и UVB. Около 95 % ультрафиолетового света, который попадает на кожу, — это лучи спектра A с длиной волны 315-400 нм. UVA-лучи присутствуют весь день и круглый год, даже когда пасмурно и солнца на небе не видно. Если есть дневной свет, значит, есть и UVA-лучи. Как раз поэтому они считаются «тихими убийцами» — вы не почувствуете и никак не заметите их воздействие, в отличие от обжигающих лучей UVB. UVA-лучи проникают в кожу намного глубже, чем UVB-лучи, разрушая волокна коллагена и эластина и повреждая ДНК кератиноцитов и меланоцитов — это основная причина потери тургора, появления морщин и риска раковых клеточных мутаций. Ещё одно отличие: лучи UVA без препятствий проникают через стекло, а лучи UVB — нет. И если окна рядом с вашим рабочим местом или в автомобиле не обработаны специальным фильтром для отражения ультрафиолета, ваша кожа постоянно подвергается воздействию UVA-лучей. У лучей UVB длина волны 280-315 нм. Поэтому они не проникают глубоко в кожу, но зато они намного мощнее. Их интенсивность увеличивается с 10 до 15 часов дня, особенно летом. Не проходят они через стекло и облака, зато с лёгкостью проходят сквозь воду. Это они отвечают

за аллергию, за покраснение и ожоги, возникающие на коже после солнечных ванн, а также за развитие опухолей (меланома). UVB-свет отражается от песка, воды и снега. UVB более вреден на большой высоте, поэтому лыжникам и альпинистам тоже нужен солнцезащитный крем для лица. Есть ещё UVC — ультрафиолетовые лучи группы C, которые обладают самыми короткими волнами — 100-280 нм. Они не достигают поверхности Земли благодаря озоновому слою.

Что такое SPF?

SPF (Sun Protection Factor — фактор солнечной защиты) — показатель степени защиты от UVB-лучей.

Продукт с более высоким SPF защищает кожу от большего количества солнечных лучей:

- SPF 15 = 14/15 = 93 % блокирования УФ-лучей. Проникновение лучей в кожу 1/15 (7 %).
- SPF 30 = 29/30 = 97 % блокирования УФ-лучей. Проникновение лучей в кожу 1/30 (3 %).
- SPF 50 = 49/50 = 98 % блокирования УФ-лучей. Проникновение лучей в кожу 1/50 (2 %).
- SPF 90 = 89/90 = 98,8 % блокирования УФ-лучей. Проникновение лучей в кожу 1/90 (1,2 %).

Мы видим, что способность блокировать лучи у SPF 15 на целых 5 % ниже, чем у SPF 50, в то время как разница между SPF 50 и SPF 90 не столь велика и составляет всего 0,8 %.

Поэтому специально искать крем с SPF 50 особого смысла нет. Лучше выбрать оптимальный SPF 30, но с подходящим для вашего типа кожи составом и широким спектром защиты от UVA- и UVB-лучей.

Средства с УФ-фильтрами имеют разный состав и разный принцип действия. По принципу действия их можно разделить на физические (отражающие) и химические (поглощающие).

Физический принцип действия УФ-фильтра (отражающий)

На кожу наносятся очень мелкие частицы, которые и отражают солнечные лучи. В таких средствах используются два действующих вещества — диоксид титана и оксид цинка, остальные же действующие солнцезащитные вещества можно отнести к химическому типу. Физические солнцезащитные средства отражают UVA- и UVB-лучи, а также инфракрасное излучение. Они почти не вызывают раздражения и подходят даже для нежной детской кожи. Минусом является то, что чем больше содержание действующих веществ (и чем, соответственно, выше SPF-фактор), тем сильнее дискомфорт от их использования (белые следы на коже, забитые поры, ощущение липкости). При небольшом содержании действующих веществ (SPF ниже 30) ощущения от использования более комфортные, но защита от UVA-лучей (PA+, PA++) при этом недостаточная. Таким образом, при покупке солнцезащитных средств с физическим принципом действия лучше выбирать продукт, где будут оба или только оксид цинка, но не тот, который будет содержать только диоксид титана.

Химический принцип действия УФ-фильтра (поглощающий)

Фильтры этого принципа действия поглощают УФ-излучение и аннигилируют его, преобразовывая в безопасную для кожи энергию. Среди химических УФ-фильтров можно назвать циннамат, октокрилен, бутилметоксидибензоилметан (авобензон), бензофенон-2 (оксибензон) и другие. У них много плюсов: они оставляют ощущение лёгкости и свежести на коже после использования, имеют разнообразные формы выпуска (например, гель), но эффективно защищают только от UVA-лучей, причём с этой функцией хорошо справляются даже средства с невысоким SPF-фактором (ниже 20). Минусом этих действующих веществ является то, что каждое из них блокирует только часть излучения, и при использовании по отдельности они не очень светостойчивы. Поэтому нужно применять средства, содержащие несколько видов химических фильтров.

Для взрослых рекомендуется делать свой выбор в зависимости от так называемых фототипов кожи:

- Фототип I — очень светлая кожа, наличие веснушек, рыжие или светлые волосы, кожа легко подвергается ожогам, редко загорает (рекомендуется использовать кремы с SPF не менее 50).
- Фототип II — светлая кожа, мало веснушек, волосы светлые, кожа легко подвергается ожогам, загорает с трудом (SPF не менее 30).
- Фототип III — тёмная кожа, нет веснушек, волосы



актуально

коричневые, кожа довольно устойчива к ожогам, очень легко загорает (SPF 12-15).

- Фототип IV — очень тёмная кожа, нет веснушек, волосы тёмно-коричневые или чёрные, кожа не подвергается ожогам, всегда весьма хорошо загорает (SPF 8-10).

Что такое PA?

PA (Protection Grade of UVA) — степень защиты от UVA. Индекс PA используется в азиатских странах в качестве показателя степени защиты от UVA. Этот показатель тем выше, чем больше знаков «+» стоит после букв «PA». UVA-излучение сильнее UVB-излучения примерно в 20 раз и, глубоко проникая в кожу, может привести к появлению морщин, пигментных пятен и веснушек. Для понимания, что такое показатель PA, необходимо иметь представление о PPD (Persistent Pigment Darkening — устойчивое потемнение пигмента). Этот индекс используется в Европе для обозначения степени защиты от UVA. PPD имеет цифровое значение, и чем оно выше, тем сильнее защита. Можно сказать, что PA+, PA++, PA+++ — это переименованные показатели PPD (слабый, средний, сильный). PA+ соответствует PPD 2-4; PA++ — PPD 4-8; PA+++ — PPD 8-16; PA++++ — PPD 16-32.

Как правильно наносить кремы с фильтром?

- Крем с фильтром наносится на кожу минимум за 20 минут до выхода из дома.
- Применять крем каждые 2-3 часа и обновлять его после каждого купания, потоотделения и если вы обтирались полотенцем.
- Стараться не загорать днём (особенно в первые дни лета, когда доза солнечного света наиболее интенсивная).
- Наносить достаточно солнцезащитного крема.

На лицо должно быть нанесено порядка 0,8 г средства, по объёму это соответствует количеству, которое заполнит впадину в центре сложённой чашечки ладони. ☑



Киев, ул. Институтская, 16, офис 32
dr.annaderm@gmail.com
tel. (095) 096-30-06
Instagram: dr.dovgopola