

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

Как правильно защищаться от солнца

Защита от солнца снижает риск рака кожи, замедляет фотостарение и предотвращает пигментные пятна — но только при правильном использовании.

Как выбрать средство

- ☐ SPF 30 и выше в городе, SPF 50 — на пляже, в горах и при светлой коже.
- ☐ Защита от UVA: на упаковке «UVA» в кружке, PA+++ или «broad spectrum».
- ☐ Водостойкое — для купания и спорта.
- ☐ Тонированные средства дополнительно защищают от видимого света — полезно при пигментации.

Как наносить

- Достаточно: на лицо и шею — около половины чайной ложки. Тонкий слой защищает в разы хуже.
- За 15–30 минут до выхода на солнце.
- Обновлять каждые 2 часа, а также после купания, пота и вытирания полотенцем.
- Не забывайте уши, шею, кисти, стопы, кожу головы при короткой стрижке. Для губ — бальзам с SPF.

Не только крем

- С 11 до 16 часов — по возможности в тени.
- Шляпа с широкими полями, солнцезащитные очки, закрывающая одежда.
- Облака, вода, снег и песок не защищают — они пропускают и отражают ультрафиолет.

Важно

- Солярий повышает риск меланомы — безопасного искусственного загара не существует.
- Некоторые лекарства и средства для кожи повышают чувствительность к солнцу — уточняйте у врача.
- При множестве родинок — осмотр у дерматолога перед летом.