

Фотостарение - что это?



Механизм образования загара известен: в ответ на воздействие ультрафиолета меланоциты начинают вырабатывать пигмент (защищая ядро и содержимое клетки от возможных повреждений), и кожа приобретает красивый смуглый оттенок, который сходит по мере отшелушивания ороговевших клеток. Но, несмотря на очевидную эстетическую привлекательность, этот процесс представляет серьезную угрозу для кожи.

Фотостарение – это увядание кожи под воздействием ультрафиолета. С возрастом система «защиты» клеток от УФ-лучей начинает давать сбои, что приводит к повреждению эпидермиса и гиперпигментации. На некоторых участках кожи появляются темные пятна, сохраняющиеся длительное время.

Специалисты предупреждают: процесс фотостарения может быть запущен весьма рано. Даже в 20-25 лет злоупотребление загаром чревато появлением морщинок, сухостью кожи и снижением ее эластичности. Однако в молодости все эти проблемы легко ликвидировать косметическими средствами. С возрастом риск необратимых изменений выше. По мнению ряда ученых, «солнечные» повреждения начинают постепенно накапливаться чуть ли не с рождения. Увлечение солнечными ваннами и солярием через 10-15 лет может дать о себе знать не самым приятным образом.

Кто наиболее подвержен фотостарению?

Из всех категорий людей больше всего риску фотостарения подвержены следующие группы личностей:

- люди с тонкой, светлой кожей. Пропускная способность кожного покрова у них весьма высока, нежные клетки легко травмировать и видоизменить любым способом воздействия. На таких людей хуже всего действуют факторы внешней среды. Малое количество меланина в клетках эпидермиса приводит к тому, что защитные свойства

клеточной стенки существенно снижены, а потому она может быть легко подвергнута патологической деформации;

- беременные женщины;
- женщины в период гормональных перестроек организма, даже подростки в переходном возрасте. Действие солнца на организм с нестабильным гормональным фоном сказывается различными негативными изменениями на коже, в том числе и резким повышением чувствительности к солнечному свету. В итоге кожа теряет свои защитные свойства, существенно снижается её способность сопротивляться различным негативным факторам. Также может сильно измениться цвет верхнего слоя эпидермиса.

Большое количество солнца будет действовать негативно на любого. Особенно это стоит учитывать людям, которые по долгу своей профессии вынуждены длительное время подставлять кожу под прямое действие ультрафиолета.

Симптомы фотостарения.

Старение под действием ультрафиолета происходит не сразу, однако его можно заметить по постепенно проявляющимся симптомам и признакам:

- гиперпигментация кожного покрова, солнечное витилиго, нездоровое количество веснушек;
- существенное понижение тонуса кожи, видимое невооруженным глазом и ощущаемое пациентом;
- неравномерность текстуры верхнего слоя эпидермиса - образование морщин, складок, «обвислостей»;
- недостаточное увлажнение кожи;
- сосудистые изменения, проявление рисунка мелкой капиллярной сетки; медленное заживление повреждений целостности кожного покрова; повышенная раздраженность кожи и её усиленная реакция на негативные факторы внешней среды;
- ярко выраженное сходство изменений, происходящих на коже, с естественным процессом старения верхнего слоя эпидермиса.

Профилактика фотостарения.

Для того чтобы надолго сохранить кожу здоровой, красивой и гладкой, важно соблюдать следующие правила поведения на солнце и в солярии:

1. выбирать ежедневные кремы, содержащие уровень защиты от ультрафиолета не менее 10;
2. использовать после пребывания на солнце специальные эмульсии и масла, стимулирующие восстановление кожного покрова;

3. после ванной и душа регулярно проводить сеансы дополнительного увлажнения кожи молочком или кремом;
4. употреблять в пищу большое количество продуктов, содержащих полезные для эпидермиса витамины и минералы: овощи, фрукты, мясо, молочные продукты;



5. принимать дополнительно витаминно-минеральные комплексы, направленные на защиту и восстановление кожного покрова изнутри;
6. вместо длительного пребывания на солнце воспользоваться для достижения желаемого цвета кожного покрова средствами автозагара;
7. постараться не бывать на солнце в летний период с 11 часов до 16 часов;
8. при пребывании на прямых солнечных лучах пользоваться солнцезащитными кремами, пить много воды;
9. не позволять появляться солнечным ожогам.

Грамотная профилактика поможет избежать ухудшения состояния кожного покрова и преждевременного его увядания под действием прямых солнечных лучей.

Наталья Немешкалова
Заведующий
консультативно-оздоровительного отдела
ГБУЗ «ВОЦМП»

По материалам сайтов:
<http://okosmetologii.ru/>
profilaktika-zabolevanij.ru
<http://okeydoc.ru>