



Всем хочется тепла и немного солнца, когда наступают холода. Кто-то будет искать его в солярии. Еще одним показателем достатка является красивый ровный загар. Бытует мнение, что это еще и полезно. Разберемся в этом вопросе.

Что такое загар?

На действие ультрафиолетового излучения организм отвечает защитной реакцией, которая и называется загаром. Как результат – выработка гормона меланин, который и нейтрализует губительное действие УФИ. Как вывод: загар – это вовсе не показатель дорогого отдыха, а защитная реакция организма.

Ультрафиолетовые лучи типа А поглощаются в озоновом слое, и если и доходят до нас, то в достаточно малом количестве. Именно такого типа лучи и излучает в соляриях современные лампы.

Это излучение достаточно опасно для организма, так как глубоко проникает в кожу и повреждает клеточные элементы. Таким образом, ультрафиолетовые лучи типа А – это агрессивный вид УФ излучения. Почему же именно его используют в соляриях? Все потому, что загар от таких ламп возникает достаточно быстро. Да и излучения типа И создать достаточно сложно.

Механизмы защиты от УФИ

Несколько механизмов защиты от УФИ существует у человека. Рассмотрим их:

- основной из них – это загар. Образование загара происходит двумя способами: вспомогательный (прямая пигментация) и быстрый. Вспомним, что необходимое количество меланина всегда находится в клетке, чтобы прийти вовремя на помощь ядру и поглотить УФИ. Однако это временная мера. Она дает время для запуска второго механизма. Этот процесс уже является сложным и долгим и происходит в течение нескольких дней. В первые дни пребывания на солнце кожа краснеет, а уж затем образуется ровный коричневый загар. Именно такой процесс и нужно запускать;
- второй механизм – секреция потовыми железами. Она выполняет ту же функцию, что и загар;
- и третьим механизмом является ороговение кожи. Кожа становится более грубой от воздействия УФИ. Это защитная реакция организма.

Плюсы от посещения солярия

К плюсам от посещения солярия можно отнести тот факт, что ультрафиолетовое излучение запускает синтез витамина Д. А это, как известно, профилактика рахита. Достаточно всего лишь пятнадцати – двадцати минут нахождения на воздухе с открытыми частями тела (лицо, руки), чтобы получить суточную дозу данного витамина. И это означает, что посещать солярий вовсе необязательно.

Минусы от посещения солярия

- во-первых, это повреждение клеток Лангерганса, вследствие которого снижается иммунитет. Это является причиной того, что в первые дни отдыха многие люди начинают болеть;
- во-вторых, неоправданное преждевременное старение кожи;
- в-третьих, загар, который вы получите в солярии, не является защитным и не приведет к здоровью кожи и организма в целом;
- в-четвертых, получение загара в солярии может привести к образованию раковых клеток и заболеванию кожи.