В разгаре летний сезон, и многие, в погоне за красивым шоколадным цветом кожи, потянутся к морю, солнышку. Солнечные лучи помогают нам защититься от стрессов, получить тепло, выработать в организме собственный витамин D. Но солнечные лучи могут стать и причиной угрожающих жизни заболеваний. Если кожа активно краснеет после процедур, начинает шелушиться и приобретает неравномерную структуру, микроморщины – это чревато не только потерей красоты кожи, но и увеличивает риск постепенного развития рака раздражённой кожи. В тех салонах-соляриях, где работают профессионалы, заботящиеся о здоровье клиентов, используются высококачественные средства до и после процедур, что значительно снижает этот риск. Кроме того, количество и длительность процедур должны подбираться индивидуально, в зависимости от состояния кожи, возраста, наличия на коже образований .

**Факторы риска заболеть раком кожи:**

1) Белая или веснушчатая кожа, легко обгорающая.

2) Генетическая предрасположенность по семейной линии.

3) Работа на солнцепёке.

4) Проживание в жарком климате.

5) Наличие на теле большого количества родинок.

**Как защитить себя от рака кожи, загорая на солнце?**

До определённого времени кожа способна восстанавливать себя сама. Это происходит в молодом возрасте человека, и при индивидуальной особенности кожи к активной регенерации. Но никто не может знать, когда в дерме накопится критическая масса нарушений, которые и могут вызвать рак кожи. Как можно раньше надо защищать свою кожу и делать профилактику раковых заболеваний в любом возрасте.

Есть несколько **правил загара**, которые нужно выполнять неукоснительно, при любом возрасте и состоянии кожи.

**1**) Пользоваться солнцезащитным кремом с фактором SPF 15 или выше  за полчаса до солнечных ванн, смазывая им всё тело. Начало загара может сопровождаться использованием крема с SPF 30 – 40, постепенно, через день, снижая фактор и останавливаясь на SPF 15. **2**) Нужно находиться на солнце в самом начале солнечных процедур не больше 10 минут, затем уходя под тент, принимая душ и смазывая всё тело кремом после загара. Каждые 3 дня можно увеличивать время пребывания на солнце на 5-10 минут.

**3**) Если на коже появилось сильное покраснение, а тем более – волдыри, поднялась температура тела, солнечные процедуры следует прекратить, и возобновить только тогда, когда полностью исчезнут все симптомы солнечного ожога.

**4**) Солнечные ванны лучше и безопаснее для кожи принимать при непрямых солнечных лучах, до 10-00 утра и после 15-00. В промежуток 10-00 – 15-00, когда солнце наиболее активно, солнечных ванн лучше избегать.

**5**) Нужно регулярно осматривать свою кожу, чтобы вовремя заметить изменения на ней или образование новых родинок, узелков. Любые разрастания родинки, изменение цвета и конфигурации, образование новых узелков или появление зуда – сигнал срочно обратиться к врачу!

**6**) Нужно тщательно оберегать кожу **детей** от прямых солнечных лучей и ультрафиолета. Для детей нужно использовать специальные лосьоны и кремы с фактором  SPF 60, чтобы защитить нежную детскую кожу от обгорания. Для малышей до 2 лет прямые солнечные лучи на пляже противопоказаны.

**7**) Людям с белой кожей и светлыми волосами, лучше принимать солнечные ванны в утренние или вечерние часы, днём пользоваться головными уборами, чтобы закрыть лицо от солнечных лучей. Для таких белокожих людей существуют автозагары, чтобы придать коже желаемый красивый цвет.

**8**) После купания перед принятием солнечной ванны кожу необходимо насухо вытереть, так как мелкие капли воды действуют подобно лупе, проецируя и усиливая лучи солнца на кожу. Мокрая кожа обгорает быстрее.

**9**) Принимая солнечные ванны возле моря, следует после каждого купания принимать душ с пресной водой и насухо вытирать кожу, потому что соль усиливает вредное воздействие солнца на кожу человека.

**10**) При разрастании и образовании пигментных пятен после солнечных ванн, изменении родинок необходима консультация врача – дерматолога.

**11**) Из «домашних» средств, уменьшающих вредное воздействие солнца на кожу можно использовать в качестве питья отвар плодов шиповника – он прекрасно утоляет жажду и понижает температуру кожи.Летом солнце может быть другом и полезным средством избавления от депрессии, если выполнять несложные правила при загаре. Загорать правильно и защитить себя от рака кожи под силу любому человеку, стоит лишь внимательнее и бережнее относиться к своему здоровью.

***Будьте здоровы!***

******