

16 – 20 мая 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Морщины и пигментация – неизбежные проблемы с кожей, которые появляются с возрастом. И хотя нам нравится списывать все на неумолимость времени, главной причиной внешних изменений является фотостарение – повреждение кожи, вызванное воздействием солнечного света.

Причины фотостарения и профилактика

Основное повреждающее воздействие на кожу, приводящее к появлению первых признаков старения и их прогрессированию, оказывает ультрафиолетовое (УФ) излучение. Оно инициирует в коже дегенеративный процесс, в результате которого она становится более сухой и грубой, постепенно теряет тонус, на ней появляются морщины и пигментные пятна. Изменения, вызванные воздействием УФ-излучения, называют фотостарением. Источником ультрафиолета является солнце.

Солнечный свет необходим для нормального функционирования каждого человека почти в той же степени, что и воздух, вода и пища. Под воздействием лучей солнца в организме происходит выработка витамина D, обеспечивающего нормальное усвоение жизненно важных элементов: кальция и фосфор. Именно солнце способствует генезу гормона радости – серотонина. Поэтому в холодное время года, когда световой день становится предельно коротким, большинство из нас ощущают подавленность, сонливость, упадок сил и раздражение. Однако длительное пребывание на солнце и чрезмерное увлечение солярием имеют свои побочные эффекты: они оказывают губительное воздействие на кожу.

Под воздействием входящих в состав солнечного спектра ультрафиолетовых лучей начинается усиленное деление кератиноцитов клеток эпидермиса, отвечающих за постоянное обновление и ороговение кожи.

Нарушение нормального генеза кератиноцитов (клеток эпидермиса) приводит к неравномерному обновлению клеток: местами кожа



уплотняется, становится более толстой, на ней образуются пигментные пятна. В более глубоких слоях дермы вследствие избыточного воздействия UV лучей разрушаются эластиновые и коллагеновые волокна, отвечающие за упругость и нормальный тонус кожи. Это ведет к преждевременному появлению и углублению морщин, заломов и кожных складок.

Усиление пигментации, или загар, в свою очередь является ничем иным, как процессом избыточной выработки меланина – естественного кожного пигмента. Повышение его количества негативно влияет на капилляры, вызывая застойные явления и провоцируя появление купероза, сосудистых звездочек и других неэстетичных проявлений. Совокупность всех этих факторов и формирует клиническую картину фотостарения кожи, включающую в себя значительное снижение тургора, потерю эластичности, огрубение эпидермиса, появление пигментных пятен и формирование глубоких и поверхностных морщин.

Профилактика преждевременного фотостарения:

- Необходимо носить летом головные уборы с широкими полями, одежду с длинными рукавами, солнцезащитные очки.
 - Не злоупотреблять походами в солярий.
 - По возможности не бывать на улице в период с 10-00 до 16-00 (период активного солнца).
 - На пляже (да и просто перед прогулкой в жару) наносить на тело кремы с показателем SPF от 30 единиц, не забывая через каждые 3 часа обновлять такую «защиту». Круглый год пользоваться увлажняющими составами с SPF от 15.
 - Помимо косметических фотопротекторов, врачи рекомендуют и обогащение рациона витаминами E, A, C, флавоноидами и антиоксидантами.
 - Также важно правильно выбирать косметику: она должна быстро и без следов впитываться, быть насыщенной компонентами, борющимися со свободными радикалами.
- Необходимо помнить также и о том, что повреждающим действием обладает не только УФ-излучение прямых солнечных лучей, но также и УФ-излучение, отраженное от земли и окружающих предметов, прошедшее сквозь облака, воду и даже легкую одежду.