Обязательный атрибут лета – красивый загар. Многие ради него часами лежат на пляже или ходят в солярий, покупая всевозможную косметику для ровного золотого оттенка кожи. На самом деле, солнце крайне важно для нашего здоровья, как и для всех живых существ планеты. Если на протяжении долгого времени человек не будет контактировать с солнечными лучами, в его организме сократится выработка витамина D, нарушится фосфорно-кальциевый обмен, работа иммунитета ухудшится, как и работоспособность в целом.

В то же время, переизбыток контакта с лучами этой коварной звезды чреват плохими последствиями. Что интересно – в случае долгого нахождения под прямыми солнечными лучами наблюдаются точно такие же симптомы, как и при недостатке ультрафиолета. К этому добавляются еще проблемы с менструальным циклом и обострение мастопатии у женщин. Кроме того, кожа, которая часто подвергалась воздействию прямых солнечных лучей, быстро стареет. А самое главное и, пожалуй, самое страшное – так увеличивается риск возникновения рака кожи и, в частности, меланомы.

К слову, рак кожи – это одна из редких форм проявления рака, причина появления которой хорошо известна, а также понятно, как этой болезни избежать: достаточно ограничивать время нахождения на солнце. Несмотря на это, рост числа больных раком кожи постоянно растет: каждый год регистрируют более 400 000 новых случаев возникновения этой болезни только в США! В России это заболевание также распространенно и является вторым по частоте среди женщин и третьим среди мужчин. Меланома встречается не реже. Причем, результаты исследований влияния ультрафиолета на развитие меланомы, показали, что среди населения северной части Европы, в таких странах как Дания, Германия, Англия, больных меланомой было больше, чем среди жителей южных европейских стран. Все потому, что люди, живущие на территориях, где солнечного света не так много, отправляются в отпуск в жаркие страны и стараются «наверстать упущенное», лежа на пляже круглыми сутками. В результате они получают сильный ультрафиолетовый удар, из-за которого возможно возникновение меланомы и рака кожи. А вот те, кто находится на солнце круглый год, имеют достаточно «закаленный» организм, поэтому ультрафиолет им не так страшен. Больше всего ультрафиолет опасен для детей: солнечные ожоги в столь юном возрасте резко повышают риск возникновения рака кожи в будущем.

Но это, конечно, не означает, что людям, живущим в странах, где жаркое солнце радует нечасто, нельзя отправляться в теплые страны и загорать. Нужно просто разумно подходить к процессу загара и соблюдать ряд правил:

1. Необходимо плавно увеличивать дозу солнечных лучей, начиная с 10 минут, но не превышая 40 минут.  
2. Пребывать на солнце в безопасное время: за три часа до полудня или спустя три часа.  
3. Загорать нужно через некоторое время после приема пищи. А также не рекомендуется загорать голодным.   
4. Пользоваться только качественными солнцезащитными средствами, индекс защиты которых превышает SPF-15, а лучше всего защищать кожу легкими хлопчатобумажными тканями. К тому же стоит учитывать, что крем не защищает вас полностью, поэтому ограничивать свое нахождение на солнце необходимо в любом случае.  
5. Защищайте от прямых солнечных лучей пигментные пятна и другие кожные образования на теле. Они могут переродиться в раковые опухоли.  
6. Носить солнцезащитные очки, которые задерживают ультрафиолетовое излучение.

Соблюдая эти правила, можно уберечь себя от риска возникновения рака кожи, но при этом не лишать себя полностью принятия долгожданных солнечных ванн.