**Места подвергаемые обгоранию и нет. Причины.**

**Средства после обгорания.**

**Чаще всего причинами обгорания становятся:**

* Долгое время пребывания на солнце
* Загораем в самое пекло
* Не использование солнцезащитных средств

**Виды солнечных лучей:**

Существует несколько видов солнечных лучей, самые опасные из которых – ультрафиолетовые лучи А и В типа (УФ-А и УФ-В). УФ-В действуют на поверхность кожи, вызывая солнечные ожоги, ускоряя ее старение и способствуя образованию морщин, а в некоторых случаях, могут вызвать даже рак. УФ-А, обладая меньшей энергией, проникают глубже, еще более усиливают вредное воздействие лучей УФ-В и провоцируют преждевременное старение клеток кожи и аллергические реакции.

Необходимо помнить, что загар - это защитная реакция кожи на воздействие солнечных лучей. Именно таким образом, природа позаботилась о естественной защите человека от вредного воздействия облучения – специальные клетки меланоциты, отвечающие за выработку меланина, создают своеобразный барьер между нашим организмом и солнцем. Однако часто естественной защиты кожи не хватает, и, тогда на помощь приходят специальные защитные средства, содержащие фильтры, которые поглощают большую часть ультрафиолетовых лучей, а также стимулируют выработку меланина.

Так что, пользоваться ими нужно обязательно, если вы не хотите вернуться домой с обгоревшей кожей. Косметические средства для загара надежно защитят вашу кожу, причем, не только от УФ-В-лучей, но еще и от более вредных и коварных УФ-А-лучей. И, конечно, они помогут получить эффектный бронзовый загар, который вы сможете с гордостью демонстрировать всем родным и близким.

**Что обгорает прежде всего?**

* **Плечи и грудь** — подвергаются воздействию солнца постоянно, а не только когда мы приходим на пляж.
* **Кисти рук** — о них просто забывают и не мажут солнцезащитным кремом; а если и помазали, он быстро смывается или остаётся на дверных ручках, сумках, полотенцах и т.п.
* **Нос** — самая выпирающая часть лица, плюс кожа на нём довольно нежная.
* **Тыльная сторона стопы** — в отличие от самих стоп кожа там, очень тонка и особенно подвержена любым повреждениям.

**Средства после обгорания.**

Если вы вдруг спохватились и подумали, что всё-таки переборщили с солнечными ваннами, минимизировать последствия помогут лекарства. Примите простые обезболивающие, содержащие аспирин или ибупрофен, они препятствуют образованию токсичных веществ, из-за которых кожа краснеет и опухает.

И конечно, исключите любые дальнейшие контакты с солнечными лучами. Даже если вы снова намажетесь солнцезащитным кремом, он может только повредить раздражённой коже и усугубить эффект.

Вместо запоздалой защиты, лучше приступите к этапу лечения. Прежде всего, вашу кожу необходимо увлажнить. Используйте лёгкое гипоаллергенное молочко и наносите его мягкой губкой или тряпочкой, чтобы лишний раз не травмировать кожу. Также в аптеке можно найти специальные спреи и лосьоны, нанесение которых практически безболезненно, и к тому же они носят охлаждающий эффект.

Только не путайте их с обычными средствами от ожогов — пенками, кремами и т.п. Они спасают от ожогов термических, т.е. вызванных воздействием высокой температуры, а не солнечной радиации.

Если времени или возможности бежать в аптеку нет, используйте любое увлажняющее средство, которое есть под рукой. Подойдёт крем для лица, рук и особенно — зоны вокруг глаз, поскольку он предназначен для очень нежной кожи и действует крайне деликатно. А самыми эффективными будут крема, содержание алоэ вера, экстракты ромашки, календулы и витамин Е: эти компоненты помогают коже впитывать влагу и удерживать её долгое время.

Снизить боль и температуру поможет и обыкновенная прохладная ванна. Эти симптомы обгорания связаны активным притоком крови, вызванным, в свою очередь, сильным воспалением; соответственно, холодная вода сузит сосуды и немного облегчит ваше состояние. Только не спешите лезть под душ: сильные струи воды — это опять же микротравмы и лишняя боль.

И ни в коем случае не увлекайтесь народными средствами! Один из советов, например, гласит, что охладить кожу может уксус. Вот только уксус — это кислота, которая раздражает кожный покров и вытягивает из него влагу, которая ему так нужна.

**Советы, как правильно нужно загорать:**
1. Загорать нужно постепенно, начиная с 40—50 минут в день. Не старайся загореть за один-два дня, такая поспешность запросто отправит тебя на больничную койку в ожоговом центре. Не веришь? Посмотри на пляж. Здесь можно увидеть немало жертв излишней торопливости. У некоторых будто бы содрали кожу.

2. Солнцезащитное средство начинает действовать только через 20—30 минут, а за это время на солнцепеке ты вполне успеешь обгореть. Наносить крем следует за полчаса до выхода на солнце.

3. Не забывай, самое оптимальное время для загара – с 7 до 11 часов утра и после 15 часов. Днем загорать не рекомендуется, так как в этот период солнце начинает «жарить» во всю силу и наносит особенно ощутимый вред здоровью.

4. Обязательно бери с собой воду, чтобы не наступило обезвоживания организма, лучше всего обычную питьевую или минеральную.

5. Обязательно пользуйся защитными средствами для загара. Чем чувствительнее кожа, чем быстрее она обгорает, тем с большей защитной функцией нужно подобрать себе крем для загара. Не жалей денег, покупай защитные препараты только в специализированных магазинах. Причем для лица должен быть свой крем – с фактором защиты (SPF) как минимум 25.

6. Не сбрасывай со счетов всевозможные сюрпризы природы такие, как влажность воздуха и силу ветра. В безветренную погоду велики шансы получить тепловой удар, а в ветреную — сильные ожоги.

7. Нежная кожа губ требует отдельной защиты. Захвати с собой на пляж гигиеническую помаду или блеск с солнцезащитным фильтром.

8. Наноси крем на верхние и нижние веки. Подставляя лицо под солнце, надевай солнечные очки или прикрывай глаза листьями подорожника. Чтобы загар на лице был ровным, подставляй веки солнцу раза два в день. Причем старайся не жмуриться, а то останется память о загаре — белая сеточка морщин.

9. Озноб, высокая температура, слабость, сонливость – признаки солнечных ожогов. Сгоревшая кожа будто бы натягивается на теле, становится очень сухой и, в конце концов, начинает шелушиться. Поэтому она нуждается в интенсивном увлажнении. Чтобы убрать неприятные ощущения, старайся соблюдать следующие правила.

Постарайся быстрее принять холодный душ, это поможет снизить температуру тела и немного снимет болевые ощущения.

10. Осторожнее с эпиляцией: кремы и механическая эпиляция могут еще больше раздражать кожу. Лучше всего использовать холодные или чуть теплые смолы или воспользоваться салонной электроэпиляцией.

11. Раз в неделю пользуйтесь скрабом для тела, чтобы освободить его от омертвевших клеток, тогда у тебя будет ровный и красивый загар.

12. При ожогах более серьезных — второй или третьей степени никакие лосьоны, сметаны, и даже цитрусовые тебе не помогут. Поэтому, получив серьезные повреждения кожи, немедленно обратитесь к специалисту, который сразу определит, что теперь нужно делать.

**Средства:**

**Антиоксиданты**
Несомненно, апельсиновый сок не спасет вас от солнечного ожога, однако нанесение крема, лосьона либо геля, содержащего, к примеру, витамин С, поможет смягчить ожог и снизить отрицательное воздействие свободных радикалов. Свободные радикалы (когда они производятся в большом количестве) являются причиной таких болезней как рак, сердечно-сосудистые заболевания и артрит. Нанесение крема, содержащего антиоксиданты, в течение восьми часов спустя солнечного ожога, поможет сократить количество свободных радикалов, а, следовательно, и объем ущерба.

**Компрессы из зеленого чая**
Холодные компрессы из воды способствуют снижению температуры кожи и снижают боль. Однако если сделать компресс из зеленого чая, можно добиться совершенного иного результата! Компрессы из зеленого чая (охлажденного!) - прекрасное обезболивающее средство. Зеленый чай действует как антиоксидант и также снижает воспалительный процесс.

**Увлажняющие средства с антиоксидантом**
Если загар начинает «слазить», рекомендуется использовать любое увлажняющее средство, содержащее витамин Е. Следует наносить данное средство на обгоревшие участки по меньшей мере раз в день, оно снимет раздражение кожи (в особенности чувствительной) и неприятные ощущения (когда хочется постоянно почесать сгоревшие участки кожи).

**Вода**
Вода – эликсир жизни. 6-8 стаканов воды в день – очень полезно для каждого. В особенности, об этом необходимо помнить при солнечном ожоге (в данном случае вода спасает от обезвоживания организма).

**Обращение к врачу**
Второй степенью ожога является появление волдырей на обгоревшем месте. В данном случае нелишне будет обратиться к врачу.

Симптомы тошноты, рвоты, потери сознания и сильные головные боли могут свидетельствовать о солнечном ударе. При наличии таких явных симптомов также следует незамедлительно обратиться к врачу.