Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Представление о солнцезащитных средствах

Эта информация позволит вам узнать, как правильно использовать солнцезащитные средства.

Солнце является источником ультрафиолетового (ultraviolet (UV)) излучения. Существует 2 типа ультрафиолетовых лучей: ультрафиолетовые лучи A (UVA) и ультрафиолетовые лучи B (UVB). И те, и другие могут вызывать солнечные ожоги, приводить к повреждению и старению кожи, а также становиться причиной рака кожи.

При правильном использовании, солнцезащитное средство может помочь защитить вас от солнечных ожогов, старения и рака кожи.

Что означает SPF?

SPF расшифровывается как «sun protection factor» (солнцезащитный фактор). Фактор SPF — это показатель того, насколько хорошо солнцезащитное средство защищает вас от лучей UVB и некоторых лучей UVA.

Число SPF на солнцезащитном средстве указывает на период времени, в течение которого оно защищает вас от солнечных ожогов. Например, если вы начинаете обгорать через 10 минут пребывания на солнце без солнцезащитного средства, то использование средства с фактором SPF 30 увеличит это время до 300 минут (10 минут x 30 SPF). Однако вам потребуется повторно наносить солнцезащитное средство каждые 2 часа, даже если у него более высокий фактор SPF.

Многие солнцезащитные средства защищают как от лучей UVB, так и от лучей UVA. На их этикетке есть пометка, что это солнцезащитное средство «широкого спектра действия (broad-spectrum)». Дополнительную информацию см. в разделе «Как защититься от лучей UVA?».

Какой SPF использовать?

Используйте фактор SPF не менее 30. В целом, чем выше SPF, тем больше лучей UVB блокируется.

Ни одно солнцезащитное средство не может полностью защитить вас от солнца, даже если вы находитесь на солнце совсем недолго. Дополнительную информацию см. в разделе «Нужно ли делать что-то еще для защиты кожи, если я уже пользуюсь солнцезащитным средством?».

Как защититься от лучей UVA?

Лучи UVA приводят к старению и развитию рака кожи, поэтому вам необходимо защищаться от них.

Используйте солнцезащитные средства с защитой от излучения UVA. Это средства имеют пометку «широкого спектра действия (broad spectrum)», и у них на этикетке указано: «При использовании в соответствии с указаниями и в сочетании с другими мерами по защите от солнца, данный продукт сокращает риск развития рака и преждевременного старения кожи, а также помогает предотвратить солнечные ожоги (If used as directed with other sun protection measures, this product reduces the risk of skin cancer and early skin aging, as well as helps prevent sunburn)».

Солнцезащитные средства с фактором SPF ниже 15 или без защиты широкого спектра действия не защищают от лучей UVA. На этикетках этих средств написано, что они не защищают от рака кожи.

Кому необходимы солнцезащитные средства?

Солнцезащитные средства нужны всем, особенно людям со светлой

кожей, склонным к обгоранию на солнце.

Когда следует применять солнцезащитные средства?

Используйте солнцезащитные средства всегда, когда вы выходите на улицу, даже в пасмурные дни. Около 80% солнечных лучей проходят через облака, поэтому можно обгореть даже в пасмурную погоду.

Наносите солнцезащитное средство минимум за 30 минут до выхода на улицу. Наносите солнцезащитное средство повторно, каждые 2 часа. Также очень важно повторно наносить его после купания, вытирания полотенцем или если вы вспотели.

Как правильно наносить солнцезащитное средство?

Наносите солнцезащитное средство за 30 минут до выхода на улицу.

- Если вы используете солнцезащитный лосьон или крем, нанесите его на все тело, включая лицо.
- Чтобы правильно его нанести, следуйте приведенным ниже инструкциям.
    1. Распределите средство тонким слоем по коже и вотрите.
    2. Подождите несколько минут, пока средство впитается.
    3. После этого нанесите на кожу еще один тонкий слой.
- Для защиты кожи головы нанесите на нее солнцезащитное средство и, что особенно важно, наденьте головной убор с защитой от UV-излучения.
- Для защиты губ, используйте бальзам для губ с фактором SPF.

Чем различаются солнцезащитные средства?

Существует 2 вида солнцезащитных средств. Есть средства с минеральными (физическими) и химическими фильтрами. Некоторые солнцезащитные средства содержат как минеральные, так и химические компоненты.

- Солнцезащитные средства с минеральными фильтрами создают барьер на поверхности кожи, защищая ее от ультрафиолетовых лучей. Они содержат цинк или диоксид титана. Солнцезащитные средства с минеральными фильтрами больше подходят людям с чувствительной кожей. Минеральные средства имеют более густую консистенцию и могут плохо впитываться в кожу.
- Солнцезащитные средства с химическими фильтрами поглощают ультрафиолетовые лучи. В их состав может входить множество активных ингредиентов, но самые распространенные из них это октиноксат, оксибензон и авобензон. Солнцезащитные средства с химическими фильтрами обычно легче распределяются по коже и включают также водостойкую продукцию.

Солнцезащитное средство может продаваться в форме крема, лосьона, спрея и геля. Выбор наиболее подходящего солнцезащитного средства зависит от многих факторов, к примеру:

- какую форму солнцезащитных средств вы предпочитаете;
- куда вы будете наносить солнцезащитное средство;
- ваш тип кожи;
- что вы будете делать после нанесения солнцезащитного средства.

Следует использовать солнцезащитное средство с защитным фактором (SPF) 30 или выше. Если вы не находитесь на солнце, каждые 2 часа повторно наносите солнцезащитное средство, делайте это чаще, если вы плаваете или потеете.

Нужно ли делать что-то еще для защиты кожи, если я уже пользуюсь солнцезащитным

средством?

Если вы правильно наносите солнцезащитное средство, оно поможет вам защититься от солнечных ожогов и рака кожи, но оно не обеспечивает полной защиты. Вам также следует принимать следующие меры, чтобы защититься от солнца:

- носите защитную одежду, например рубашки с длинным рукавом, шляпы с широкими полями и солнцезащитные очки;
- не находитесь на солнце в период с 10:00 до 16:00, когда солнечные лучи наиболее интенсивны;
- выбирайте тенистые места вместо солнечных участков.

Эти меры особенно важны, если вы подвержены высокому риску солнечных ожогов или перенесли рак кожи.

Безопасны ли студии загара и солярии?

Нет. В солярии используется большое количество лучей UVA и в меньшем объеме лучи UVB. Несмотря на то, что в солярии вы можете получить загар с минимальными ожогами или вовсе без ожогов, испускаемые им лучи вызывают старение и рак кожи.

Безопасны ли лосьоны для автозагара?

Да, но «загар» от таких лосьонов не защищает от солнечных ожогов. Перед выходом на улицу обязательно наносите солнцезащитное средство широкого спектра действия.

Если я использую солнцезащитное средство и остаюсь в тени, как я могу получить витамин D?

Витамин D необходим для здорового состояния костной ткани. Он также может помочь предотвратить некоторые виды рака. Вы можете получить

витамин D, находясь на солнце, но вы можете получить его и из пищи. Например, молоко и дикий лосось являются хорошими источниками витамина D. Чтобы получить достаточное количество витамина D вам также может понадобиться пищевая добавка.

Мы рекомендуем вам ежедневно наносить солнцезащитные средства и получать витамин D из пищи. Ваш врач может подсказать, какое количество витамина D нужно именно вам.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Understanding Sunscreen - Last updated on July 2, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center