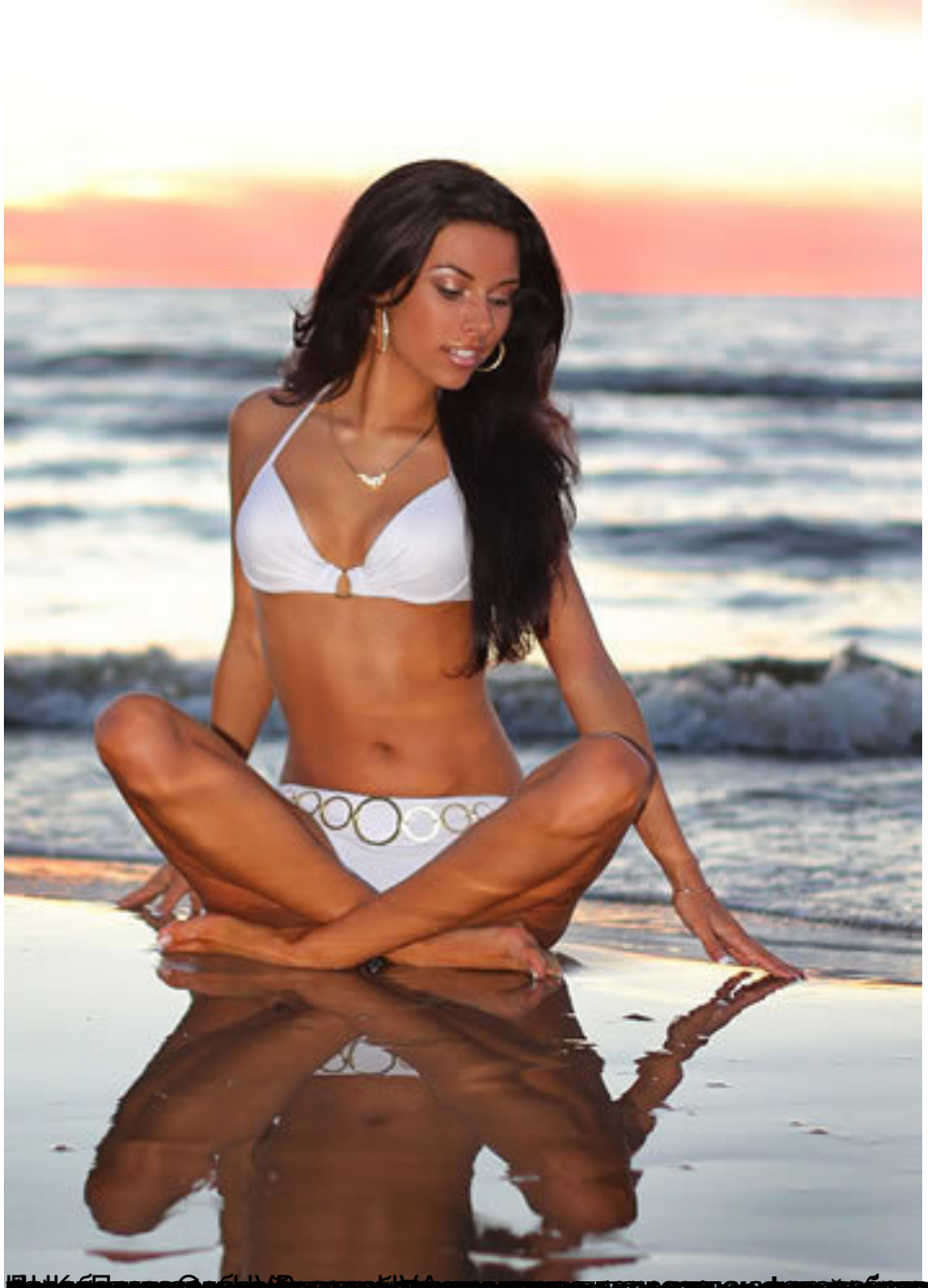
В последнее время загар не просто дань моде, а процедура, позволяющая не только выглядеть привлекательно, но и улучшить свое здоровье. При посещении солярия в организме вырабатывается необходимый для здоровой жизнедеятельности витамин D, а также снимается синдром «зимней печали», которому подвержено большинство из нас в осеннее - зимний период. Но важно помнить, что при неумеренном посещении солярия возрастает риск преждевременного старения кожи. Она стареет в результате так называемого «фотостарения». Чтобы понять, как это происходит необходимо изначально разобраться в том, как формируется темный оттенок нашей кожи.

Наша кожа состоит из 3 слоев: **эпидермиса**, **дермы** и **подкожной клетчатки**. В дерме зарождаются новые клетки кожи, а также располагаются особые клетки – **меланоциты**. Их основная функция защита кожи от солнечных ожогов, вызываемых УФ лучами. При облучении кожи УФ лучами на солнце или в солярии эти клетки начинают вырабатывать пигмент **меланин**, который уберегает нашу кожу от более глубокого ожога. Меланин бесцветен, его потемнение происходит в течение 12-24 часов в результате реакции окисления, т.е. взаимодействия с кислородом, поставляемым кровью в клетки кожи. Для темного оттенка необходимо несколько сеансов, чтобы выделившийся меланин мог потемнеть, а меланоциты выделили еще одну «порцию меланина».

Теперь разберем более детально, как это происходит при посещении солярия. Ультрафиолетовое излучение от ламп (УФ лучи) в соляриях делится по спектру на два типа лучей: УФ лучи группы «А» (UVA) и УФ лучи группы «Б»(UVB).

В зависимости от длины волны солнечные лучи ультрафиолетового спектра взаимодействуют с различными клетками кожи, располагающимися на разной глубине. UVB (с короткой длиной волны 280-320 нм) главным образом поглощаются эпидермисом. UVA (более длинные волны 320-400 нм) проникают глубже и могут взаимодействовать как с клетками эпидермиса, так и с фибробластами дермы.Основное их действие: UVA при воздействии с кожей затемняют уже имеющийся меланин, а UVB лучи стимулируют выработку новой порции меланина.



[redacted]