

Пресс центр «КП»
Медведева Ольга (25.05.2011 года)

Солярий и автозагар - для кожи кошмар



О том, как выглядеть хорошо и не сгореть под знойным кубанским солнцем, рассказал главврач краевого кожно-венерологического диспансера Михаил Иванович Глузмин

С приходом лета каждый из нас начинает искать место под солнцем, ведь моду на загар никто не отменял. Но покрыться «бронзовой пылью» удастся далеко не всем. К кому-то загар «не липнет», кто-то моментально сгорает так, что его можно запросто спутать с индейцем и даже предложить закурить трубку мира.

Опасно ли кубанское солнце? И какие инфекции можно получить в отпуске? На эти и многие другие вопросы читателей «Комсомолки» ответил главврач краевого кожно-венерологического диспансера, главный внештатный дерматовенеролог-косметолог Михаил Глузмин.

Михаил Иванович пришел в пресс-центр «КП»-Кубань» накануне Всемирного дня борьбы с меланомой, который недавно отметили.

- Эту дату отмечает весь мир, - начал рассказывать о событии врач. - И если в Европе девиз этого дня «Пройди бесплатное обследование на меланому!», то у нас за диагностику никогда денег не берут. Поэтому День меланомы мы рассматриваем скорее как возможность привлечь внимание к проблеме, тем более что на Кубани она стоит особенно остро. У нас День меланомы проходит под эгидой губернаторской программы «Здоровье». Меланома - это самая злокачественная опухоль, которая есть на планете. Если своевременно выявить ее, шансы на выздоровление очень велики. При идеальных условиях - 100%. В противном случае последствия могут быть самыми страшными.

- Но ведь меланому довольно легко обнаружить? Покраснела родинка - пора бить тревогу. Нет - можно не переживать.

- На самом деле самодиагностика эффективна процентов на пятьдесят. Но первый шаг должен сделать сам пациент. Любое изменение невуса - родимого пятна - повод идти к врачу. Если родинки разрастаются, кровоточат и воспаляются - это тоже тревожный знак. Но, к сожалению, не все так просто. Бывают случаи меланомы дна глаза или ногтевого ложа. Но на появление меланомы влияет и наследственность. Если кто-то в семье уже страдал этим недугом, надо внимательно следить за своими родинками. Шанс развиться заболеванию в таких случаях возрастает в 20, а то и в 50 раз.

С солнцем лучше не шутить

- Здравствуйте, Михаил Иванович, меня зовут Алена. Скажите, пожалуйста, почему у меня постоянно появляются родинки? Это опасно? И значит ли это, что мне нужно постоянно наносить на кожу солнцезащитный крем?

- Алена, не волнуйтесь, это нормально. Родинки появляются у всех. Ведь коричневые точки на коже - это скопления меланоцитов - пигментных клеток, которые при воздействии ультрафиолета распределяются неравномерно. Никаких экстренных мер принимать не нужно. Достаточно правильного подхода к солнцу. Советую вам летом надевать легкую белую одежду с длинным рукавом и бейсболку. Конечно, если вам предстоит стоять два часа в очереди за арбузами под палящим солнцем, нанесите специальный крем. Но стоит помнить, что многие кремы, если они не барьерные, защищают только от ультрафиолета и не уберегут от инфракрасных лучей.

- Добрый день, меня зовут Сергей. Расскажите, как начать принимать солнечные ванны, чтобы сразу не сгореть? Понятно, что нельзя выходить на солнце в самое пекло. А есть ли еще какие-либо рекомендации?

- Во многом это зависит от типа кожи. Если вы совсем белый, то есть у вас так называемый скандинавский тип внешности, в таком случае загорать можно только до 10:00 и после 17:00. А если у вас кожа к загару восприимчива, дайте ей первые три дня адаптироваться, загорайте, как скандинавы, а потом уже ориентируйтесь сами. Но все равно с 11:00 до 15:00 - время крайне опасное. В этом промежутке больше не ультрафиолетовых лучей, а инфракрасных, а также лучей А, которые дают ожог в любом случае, как бы вы ни защищались.

Солярий - ад для кожи



- Добрый день, меня зовут Вячеслав. Моя дочь постоянно ходит в солярий. Я где-то слышал, что это очень опасно. Так ли это на самом деле?

- Вячеслав, сам я не сторонник соляриев. И у меня есть для этого основания. Три года назад мы проводили исследование. У нас было две группы студентов-добровольцев: в одной - те, кто регулярно загорал в солярии, во второй - те, кто никогда этой услугой не пользовался. Тест мы провели после 5-7 сеансов. Первое, что бросилось в глаза, это пересыхание кожи у первой группы подопытных. Хорошо, если организм молодой и компенсирует это. Но есть ведь и эффект фотостарения... Не скажу, конечно, что женщины выходят из солярия постаревшими на

несколько лет. Но сегодня они были в солярии, завтра загорали на солнце, послезавтра приняли лекарства, которые

способствуют потере влаги, а потом воспользовались некачественной декоративной косметикой. А потом удивляются, почему кожа так быстро постарела.

- Алло, меня зовут Света, здравствуйте. Я часто пользуюсь автозагаром. Это не опасно? А то у меня что-то кожа стала хуже выглядеть. Вот думаю, нет ли здесь связи?

- Когда вы загораете естественно, ваш организм получает витамин D, меланоциты (защитные клетки), при этом у вас поднимается настроение. Автозагар ничего этого не принесет. Поэтому лучше откажитесь от него. Тем более что мы живем на Кубани, а не на Крайнем Севере, где постоянно холодно и солнце не так ярко светит.

Появилась перхоть? Проверьте зубы и желудок

- Алло, доктор, меня зовут Евгений. У меня **псориаз. Никак не могу вылечить его. Сил больше нет. Это что, вообще не лечится? И за что мне такое наказание?**

- Если человек внимательно следит за своим здоровьем и проходит по мере необходимости курсы лечения, мы не гарантируем, что больше его не высыпет, но обещаем, что каждый следующий рецидив будет протекать легче. У нас есть неплохой опыт - пока на молодых людях - совмещать традиционное лечение с отдыхом на наших курортах. Результаты впечатляют! В любом случае опускать руки не надо. Известно, что этот недуг очень сильно завязан на нервном факторе. У 60% людей, болеющих **псориазом**, первичный эпизод возникает после какого-либо стресса. Не болеют им только североамериканские индейцы. Пока никто не может понять, почему. Ведь необъяснимо и возникновение псориаза. В медицинском справочнике мы найдем 5 тысяч патологий, из них в 90% случаев причина неизвестна. Так же и с псориазом.

- Доктор, здравствуйте. Слышал, что если у человека перхоть, значит, виноват желудок. Это правда?

- Организм - это целостная система: изменение «на входе» дает изменение «на выходе». Но это не значит, что у человека, болеющего гастритом, будет и себорея, если проктит - ищи грибок. Такого взаимодействия не существует. Хотя мы знаем, что при себорейной патологии (перхоти) нужно искать проблемы в желудочно-кишечном тракте, потому что любые изменения здесь ведут к изменению в работе потовых и сальных желез. В то же время перхоть может «намекать» на проблемы с зубами, сосудами и нервной системой.

- Алло, я Тамара, звоню из Краснодара. У меня вопрос интимного характера. Скажите, доктор, инфекционные заболевания передаются оральным путем?

- Тамара, хочу вас расстроить - инфекции, которые передаются половым путем, можно подхватить и орально. В таком случае вам лучше пользоваться контрацептивами. Сходите с молодым человеком к врачу и сдайте анализы на ИПП. Если он заинтересован в ваших отношениях, должен прислушаться. Но если вы или ваш молодой человек боитесь идти к медикам, у нас в диспансере есть кабинет анонимного обследования. Там не будут требовать у вас предъявить паспорт, не спросят вашего имени. Вот только за это вам придется заплатить.