

## Как правильно ухаживать за кожей летом



Ухаживать за кожей надо постоянно. Но сменой времен года меняется и уход. При этом летом мы делаем немало ошибок, считая, что достаточно просто умываться.

Ошибка 1 — отказываться от солнцезащитных средств. «Каждый человек, который понимает, что наступило лето, должен запастись солнцезащитными средствами: в первую очередь, кремом с SPF 50 для защиты кожи лица и тела. Увы, рак кожи никто не отменял, а косметика позволяет профилактировать и защищать кожу от вредных солнечных излучений. Также не стоит забывать, что под действием солнечных лучей люди быстрее стареют, у них появляются мимические морщины и пигментация.

Поэтому одна из основных ошибок в летнее время — игнорирование солнцезащитных средств.

Ошибка 2 — игнорировать постуходовые препараты. Помимо солнцезащитных в обязательном порядке необходимо запастись различными постуходовыми средствами: кремами, спреями, лосьонами, молочком на основе алоэ, пантенола и другими.

Эти средства помогают избежать пересушивания и проблем с кожей после длительного пребывания на открытом воздухе и приема солнечных ванн.

Ошибка 3 — не использовать средства декоративной косметики с SPF-фильтром. Обычно при упоминании SPF на ум приходят средства, предназначенные для пляжа. Хотя современная декоративная косметика и уходовые средства включают в свой состав такую защиту.

Часто стараются избегать косметики с SPF люди с жирной и проблемной кожей из-за плотной консистенции этих продуктов. Поэтому на лето им рекомендуются средства с более легкой текстурой, например, на основе геля. В принципе в домашнем уходе за собой в это время года лучше применять легкие текстуры. Из активных компонентов на первое место выходят сыворотки с витамином С (антиоксидант), которые профилактируют появление пигментации и улучшают клеточное дыхание. Летом нельзя использовать большие дозировки ретинола (витамин А), так как этот витамин усиливает фотосенсибилизирующие свойства кожи.

Ошибка 4 — не заботиться о руках. Особое внимание в этот период стоит обратить именно на руки, о которых мы часто забываем. Кожа рук подвержена преждевременному старению намного больше, чем кожа лица за счет воздействия погодных факторов, солнечной инсоляции, бытовой химии. Отсутствие регулярного ухода и защиты в виде SPF истончает кожу рук и способствует ее быстрому старению.

Ошибка 5 — проводить процедуры омоложения не по сезону. Еще одна ошибка, которая допускается в летнее время, это обращение к специалистам, не имеющим отношения к медицине. Часто это те, кто стал косметологом-эстетистом после недельных курсов повышения квалификации. Эти "специалисты" проводят летом агрессивные процедуры: такие, как срединные и глубокие пилинги, что является фатальной ошибкой, влекущей за собой осложнения. В частности, посттравматическую пигментацию, с которой потом сложно бороться врачу. Летом разрешены только всесезонные пилинги, которые необходимо делать под контролем врача-дерматокосметолога. Под запретом до середины осени находится также лазерная шлифовка кожи, которая может стать причиной появления пигментации. Эту процедуру в весенне-летний период не проводят. При этом летом допустимы, например, лазерные пилинги кожи.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*