# Чем опасен избыточный загар?

По мнению современных людей, смуглая загорелая кожа украшает любого человека. Однако следует помнить, что не всем людям можно загорать. Крайне нежелательно находиться под яркими солнечными лучами беременным женщинам, пожилым людям, детям до 2-х лет, и людям, страдающим отдельными хроническими заболеваниями, такими как системная красная волчанка, различные [болезни](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/bolezni/) сердечно-сосудистой системы.

Однако, если не соблюдать правила загара, то даже люди, которые не относятся к группам риска, могут испытать различные проблемы со [здоровьем](https://medaboutme.ru/zdorove/). Какой же **вред** может нанести **неправильный загар** под открытыми солнечными лучами?

**Солнечный ожог**

Если вы купили путевку в солнечную страну на 5 дней, и вам очень хочется по возвращению домой похвастаться бронзовым оттенком кожи, то у вас может возникнуть желание проводить на пляже круглые сутки, начиная с первого дня.  Однако, если не пользоваться специальными солнцезащитными кремами, то легко можно заработать солнечный ожог. Он вреден не только тем, что возникает болезненный дефект кожи, который портит вам отдых. Солнечные ожоги, полученные в течение всей жизни, начиная с детства, могут стать причиной развития меланомы (злокачественного новообразования кожи) спустя многие годы.

**Преждевременное старение кожи**

Если рассмотреть сильно загоревшую кожу вблизи, то  можно заметить, что она сухая и морщинистая. Дело в том, что ультрафиолетовые лучи, проникая в кожу, вызывают нарушение генетического аппарата клеток, провоцируя преждевременное ее старение. Для того, чтобы кожа выглядела лучше, вечером [перед сном](https://medaboutme.ru/zozh/son/) можно нанести на нее различные увлажняющие средства, пить много жидкости, чтобы предотвращать ее обезвоживание.

## Фотодерматит

При длительном воздействии ультрафиолета на кожу, может возникнуть фотодерматит, более известный среди людей, как «аллергия на солнце». Он отличается от солнечного ожога тем, что при минимальном контакте с солнечными лучами кожа начинает покрываться волдырями, чесаться, зудеть, шелушиться.

## Снижение иммунитета

Если в небольших количествах ультрафиолет стимулирует иммунную систему, то при переизбытке наоборот происходит ее угнетение. В результате, турист может заболеть различными инфекционными заболеваниями, либо могут обостриться имеющиеся у него хронические болезни, такие как [герпес](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/bolezni/gerpes/) и др.

## Злокачественные новообразования

Не секрет, что ультрафиолет может быть причиной развития различных злокачественных новообразований кожи. Особенно осторожным необходимо быть тем людям, у которых на теле есть большое количество родинок, очаги пигментации, бородавки. Так же люди, которые перенесли в прошлом лечение по поводу злокачественного новообразования любой локализации,  должны помнить о вероятности рецидива рака под действием солнечных лучей.

Чистопольский территориальный орган Госалкогольинспекции Республики Татарстан