

# Главные факты о SPF

Делюсь своим конспектом по SPF, надеюсь Вам будет полезно. Прошу не стесняйтесь дополнять/исправлять информацию!

## SPF

База всего ухода за кожей. Самое эффективное средство для защиты кожи от старения, пигментации, рака. **80% процентов всего старения нашей кожи происходит из-за солнца.** Нужно использовать как можно более высокий уровень SPF, на который хватает финансов. То, что SPF30 лишь на 1% менее эффективен, чем SPF50 - это **миф**. Он в полтора раза эффективнее. UV камеры для оценки эффективности нанесения SPF **не работают**.

## Формы:

SPF защиту можно наносить в следующих формах:

- Крем
- Спрей
- Стик

Спрей абсолютно бесполезен и может быть токсичен при вдыхании. Стик неравномерно распределяет защиту и нужно 30+ слоев, чтобы добиться до SPF50.

## Когда наносить:

Наносить каждый раз перед выходом на улицу, **минимум за 8 минут до выхода**.

**В помещении нужно наносить SPF только если рабочее место находится рядом с окном.**

**Синий свет от мониторов не имеет достаточно излучения.**

## Сколько наносить:

Если вы хотите, чтобы защита вашего лица соответствовала указанным значениям на упаковке продукта, то необходимо наносить 2 мг на квадратный сантиметр или четверть чайной ложки на всё лицо. Такой объем используют в SPF тестах. Очень интересное

[исследование](#) на эту тему. Для простоты используют правило двух пальцев, это примерно четверть чайной ложки:



Причиной, почему нужно наносить так много, является бугристость нашей кожи, из-за которой нанесение меньшего количества открывает незащищенные точки.

## Как наносить:

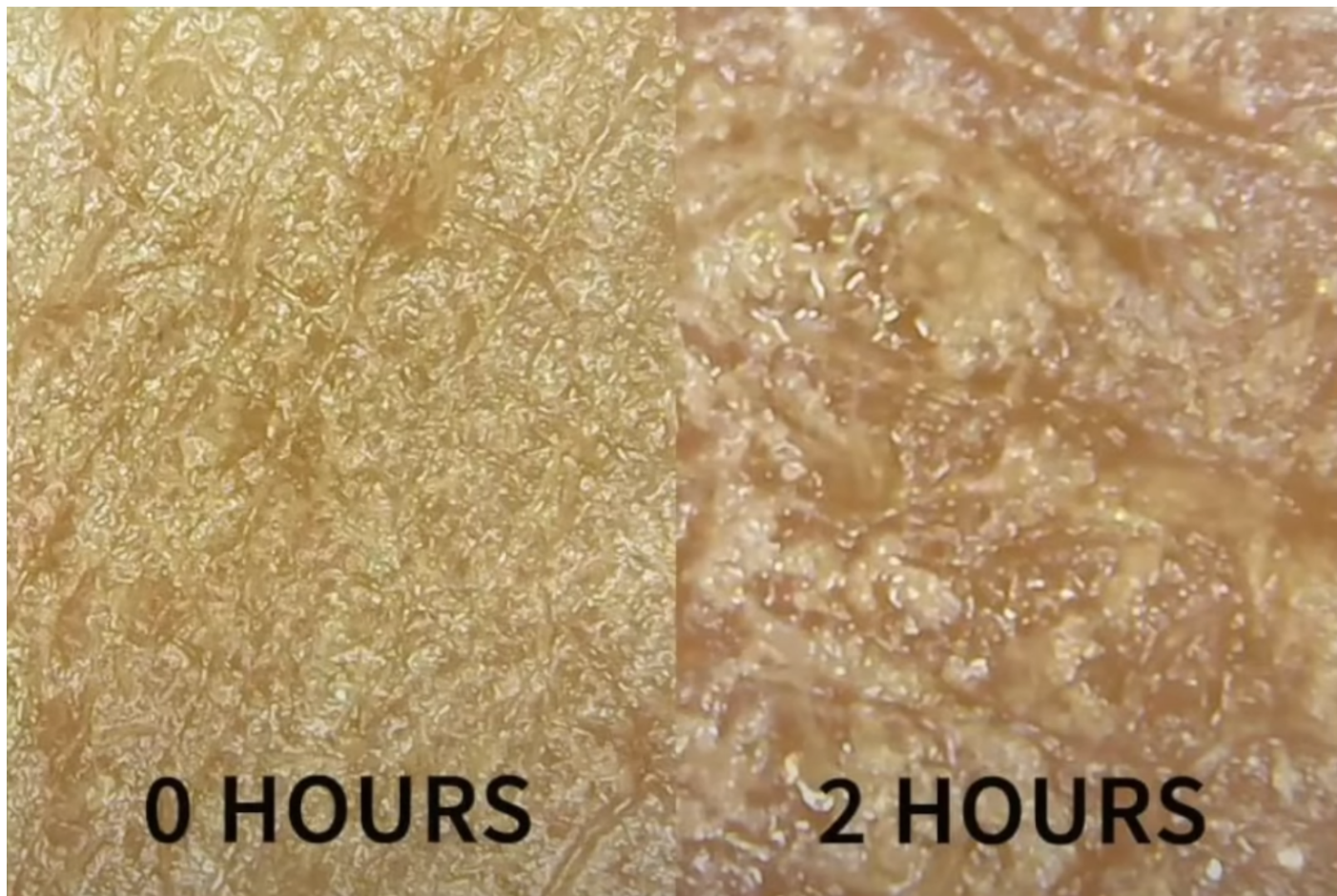
Не нужно чрезмерно втирать SPF в кожу. Чем меньше будет контакт рук с кремом, тем лучше. А массаж и втирание [снижают эффективность SPF-а на 25%](#).

## Можно ли заменить полноценный SPF крем на косметику с SPF:

Нет. Вспомним какое количество SPF крема нужно наносить для эффективной защиты. Такого объема нанесения невозможно добиться косметикой. Единственное исключение - увлажняющие кремы с SPF. Они схожи по консистенции и объему нанесения, так что их можно рассмотреть в случае, если нет возможности наносить полноценный SPF.

## Нужно ли обновлять SPF каждые 2 часа:

Ученые имеют консенсус по этому вопросу - да. Наша кожа подвижна и постоянно вырабатывает масла, что заставляет SPF скатываться, ослабляя защиту. P.S: Для полноты картины добавлю, что вижу [живой пример](#) человека, который наносит меньше двух пальцев, не обновляет SPF (только летом при долгом нахождении на солнце) и использует *третиноин*, и у него всё ок. Я бы обновлял SPF только летом и только если контакт с солнцем неизбежен спустя 2 часа после нанесения.



Автор [заметки](#): Артем

---

Revision #2

Created 11 October 2023 05:18:36 by Тимур

Updated 29 April 2024 16:17:32 by Тимур