

Солнцезащита и SPF (sun protection factor)

Основной вред коже приносит два типа лучей (UVA и UVB). Пигментные пятна и загар — работа более опасных UVA лучей. UVA проникают сквозь облака и стекла, UVB немного рассеиваются и тем, и другим. Есть еще UVC лучи, но с тех пор как проблему озоновых дыр решили, бояться их особо не стоит.

Коротко о главном:

1. Крем с SPF (далее - санскрин) нужно наносить всегда, когда UV-индекс выше 2. Даже зимой, даже в облачную погоду.
2. SPF показывает только фактор защиты от UVB, нужно обращать еще внимание на PA (Protection Grade of UVA). Выбирайте минимум "++", а лучше "+++" и выше. "++++", это примерно в 8-16 раз уменьшает негативный эффект от солнца.
3. SPF показывает не процент защиты. Это множитель времени, за который ваша кожа получит столько же лучей, сколько получила бы без санскрина. Со временем эффективность солнцезащитного крема падает, самая высокая она в первые часы нанесения.
4. Уровень необходимой защиты зависит от многих факторов, от фототипа кожи и времени проведенного на солнце, интенсивности солнца.
5. Даже маленький SPF таит в себе много пользы, даже дешевый солнцезащитный крем лучше, чем ничего.
6. SPF не суммируется, если вы нанесли SPF 30 в 2 слоя, ваша защита не станет 60. Но обильное нанесение крема это + к защите.

Санскрины бывают двух основных типов: **физические (минеральные)** и **химические (органические)**. Принцип работы физических фильтров в отражении солнца, а химических в поглощении его энергии. Нет такого что какие-то априорно лучше, но если покупаешь крем с химическим фильтром, то будь добр проверь его на безопасность.

Физические фильтры почти всегда совершенно безопасны, но имеют не такую сильную защиту и часто выбеливают кожу. Кому-то плюс, кому-то минус.

Минус химических — потенциальная опасности в дешевых средствах.

Обычно в солнцезащитных кремах используют комбинацию обоих типов фильтров.