Автор: admin
04.12.2013 14:43 -

Получится ли бронзовый загар? Определяем фототип кожи

Если вы отправляетесь загорать на пляж или в солярий, необходимо определить допустимую норму облучения солнечными лучами, в зависимости от фототипа вашей кожи.

Фототип кожи человека – это классификация, которую создал врач Фитцпатрик (Fitzpatrick) на основе данных об индивидуальной чувствительности людей к ультрафиолетовым лучам, их предрасположенности к солнечным ожогам и особенностей защитной реакции организма.

Поскольку люди с различным типом кожи по-разному реагируют на солнечный свет, было выделено шесть типов кожи, четыре из которых присущи населению Европы и России, а другие два характеризуют выходцев из азиатских и африканских стран.

Различия в типах кожи обусловлены генетическими и наследственными факторами, которые не меняются, даже если вы проводите много времени на солнце или в солярии.

Как известно, солнечные лучи могут быть опасными для кожи человека, приводя к ожогам, иногда даже к раку кожи. Люди с фототипом 1-4 группы более подвержены риску, чем люди 5-6 групп.

Чтобы минимизировать негативное влияние ультрафиолетовых лучей и установить свою норму пребывания на открытом солнце, достаточно правильно определить свой фототип. Это можно сделать, ориентируясь на внешние данные.

Фототипы кожи человека и их реакция на солнечные лучи таковы:

Первый фототип (кельтский тип). Это люди с фоточувствительной молочно-белой

кожей, которая часто бывает веснушчатой, с зелеными и голубыми глазами, рыжими или светлыми волосами.

У людей первого типа ожог возникает всегда, даже после кратковременного (30 минут) пребывания на солнце. Загар никогда не приобретается.

Второй фототип (светлокожий европейский). Иначе называется нордический, германский. Это люди с глазами голубого, серого или зеленоватого цвета, обладатели светло-русых или каштановых волос. Кожа светлая, веснушек нет или совсем мало.

Люди второго типа чувствительны к солнечным лучам. Солнечные ожоги возникают часто, загар возможен, хотя и с трудом.

Третий фототип (темный европейский, среднеевропейский). К данному типу относятся обладатели карих или серых глаз. Волосы темно-русые или каштановые. Кожа смуглая без веснушек, загорает хорошо, но при длительном пребывании на солнце возможны ожоги.

Четвертый тип (средиземноморский, или южно-европейский). Это люди с темными глазами и темными волосами. У них смуглая, оливкового оттенка кожа без веснушек. Загорают легко и быстро, ожогов как правило не бывает. Возможен моментальный загар под воздействием солнечных лучей.

Пятый тип (индонезийский или средне-восточный). Почти не встречается у коренного населения России. У представителей индонезийского фототипа кожа смуглая от природы, без веснушек, глаза и волосы темные. Кожа под воздействием солнечных лучей получает очень быстрый глубокий загар, редко обгорает, почти никогда не получает ожогов. Противопоказаний к загару нет.

Шестой тип (афроамериканский) присущ всем выходцам с африканского континента, которые никогда не получает ожогов при нахождении на солнце. У этих людей темно-коричневая кожа, черные глаза и черные волосы. Загар темный.

Определили свой фототип? К сожалению, не любая кожа позволит получить тот загар, который хочется...

Автор - **Марина Хлынцева**
Источник