

Загар — это естественная реакция организма на вредное воздействие ультрафиолета, которая проявляется в том, что специальными клетками-меланоцитами вырабатывается меланин. Главный источник небезопасности — ультрафиолетовое облучение. Ультрафиолетовые лучи можно поделить на три типа: А, В и С; они отличаются протяженностью волны и степенью влияния на эпидермис человека и на его тело в целом.

Ультрафиолетовые лучи А более длинные; считается, что они проникают в дерму (глубокий слой кожи), разрушают клетки, становятся виной старения, развития рака кожи и катаракты. Более короткие лучи В воздействуют в основном на эпидермис. Воздействие лучей вида С во внимание не принимается, так как они почти полностью отражаются эпидермисом.

Общеизвестно, что при беременности в организме женщины происходят различные гормональные скачки. В частности, активизируется специальный гормон, влияющий на пигментацию, то есть на возникновение меланина. В результате появляются так называемые «пятна беременности» — хлоазмы.

Под влиянием ультрафиолетового излучения этих пятен появляется больше, т. К. Они могут усилить производства гормона надпочечников, щитовидной железы, тестостерона в организме будущей мамы и таким образом спровоцировать угрозу прерывания и другие угрозы беременности. Влияние ультрафиолетового излучения может плохо отразиться и на других системах, в частности иммунной. Возможно усиление тех нарушений иммунитета, которые были до беременности или развились уже во время нее.

С иной стороны, солнечный свет способствует производству в организме витамина D, который регулирует обмен микроэлементов: кальция, магния, фосфора, осложняет развитию остеопороза у будущей мамы и рахита у будущего ребенка. Важно только разумно употреблять его полезные качества и нейтрализовать вредные, соблюдая нетрудные нормы безопасности. Беременным женщинам полезно принимать солнечные ванны до 10 часов утра и после 5 часов дня в период неактивного солнца.

Если вы собираетесь пользоваться маслами для загара, то помните, что масло придает коже шелковистость, но не защищает от ожогов. При использовании эфирных масел

Почему кожа загорает? беременность и загар

Автор: admin

13.08.2011 05:03 -

нужно учитывать фотосенсибилизирующее действие некоторых из них: масел горького апельсина, лимона, бергамота, грейпфрута, имбиря, корицы. В жаркое время лета (в июле, августе) будущим мамам нужно бывать на солнце как можно меньше времени.

Днем в жару желательно бывать на воздухе в тени.