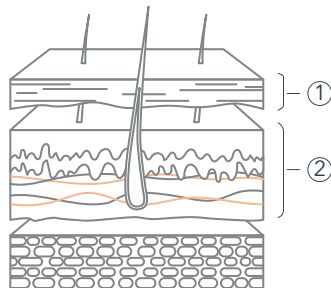


КАК ВСЁ УСТРОЕНО?

НАША КОЖА
СОСТОИТ ИЗ 2-х ПРИНЦИПИАЛЬНО
РАЗНЫХ СЛОЁВ

- ① **Верхний слой называется эпидермис**, он образован рядами постоянно обновляющихся клеток кератиноцитов, формирующих защитный барьер.
- ② **Более глубокий слой называется дерма** и содержит коллагеновые и эластиновые волокна, отвечающие за механическую прочность.



Цветность кожи определяет пигмент меланин, находящийся в ее верхнем слое. Его производят специальные клетки меланоциты, расположенные между клеток эпидермиса.

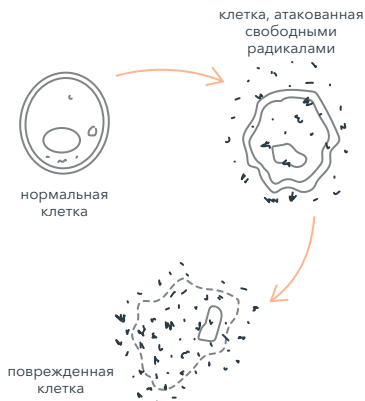
МЕЛАНОЦИТЫ ИМЕЮТ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ОТРОСТКИ, ПО КОТОРЫМ ПИГМЕНТ ПОПАДАЕТ В ЭПИДЕРМИС.

Меланин сильно различается в зависимости от фототипа кожи. У светлых фототипов преобладает феомеланин, имеющий красноватый оттенок и плохо защищающий от солнца. В то время как у темных фототипов доминирует эумеланин, имеющий коричневый оттенок и отличные экранирующие свойства. Соотношение выработки в коже эумеланина и феомеланина является генетической данностью и зависит от фототипа. Вот почему светлые фототипы (I-II) будут быстрее обгорать на солнце, а темные (III-VI) чаще страдать от пигментных пятен.

ВАЖНО!

Меланоциты на отдельных участках кожи могут поддерживать избыточную выработку меланина даже после окончания ультрафиолетового облучения (УФО)! С этим связана стойкость сохранения пигментных пятен.

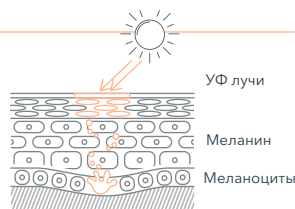
ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПИГМЕНТ?



Под действием УФО в верхнем слое кожи эпидермисе, а также в более глубокой дерме вырабатываются свободные радикалы. Они обладают способностью повреждать клетки и вызывать в них мутации. Это может приводить как к клеточной гибели, так и к злокачественному перерождению.

Следует помнить, что меланин не только прекрасно экранирует агрессивное солнечное излучение, но и является мощным антиоксидантом. Избыточное пребывание на интенсивном солнце приводит к выработке в коже свободных радикалов, которые и передают сигнал меланоцитам на форсирование выработки меланина. Это будет как защищать кожу от излучения, так и бороться с уже существующими свободнорадикальными молекулами.

ЧЕМ БОЛЬШЕ АКТИВНОГО УФО ПОПАДАЕТ В ВЕРХНИЙ СЛОЙ КОЖИ, ТЕМ БОЛЬШЕ В НЁМ ОБРАЗУЕТСЯ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ, УСИЛИВАЮЩИХ ВЫРАБОТКУ МЕЛАНИНА.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ПИГМЕНТАЦИИ?

- ① Особенно уязвима для УФО кожа весной и в первые дни поездок на активное солнце (горные лыжи, пляжный отдых). Необходимо использование не только максимальной фотозащиты в течении дня, но и постзагарного крема в вечернее время.
- ② Первые 5-6 дней пляжного отдыха следует помнить, что новый загар еще только формируется, а потемнение кожи связано с окислением уже существующего меланина. Поэтому именно в этот период риски гиперпигментации будут максимальны.
- ③ В случае длительного нахождения на активном солнце не забывайте регулярно

обновлять солнцезащитный крем. В среднем каждые 1.5-2 часа.

- ④ Некоторые препараты могут стимулировать избыточное образование пигмента или повышать риски обгореть. К ним относятся некоторые виды антибиотиков, оральные контрацептивы, системные ретиноиды, нестероидные противовоспалительные средства.
- ⑤ В период беременности и лактации уровень женских половых гормонов меняется. Это повышает активность меланоцитов, поэтому также следует использовать максимальную фотозащиту.