



Номе » Здоров'я » Засмага, яка старить: що ультрафіолет насправді робить зі шкірою

Засмага, яка старить: що ультрафіолет насправді робить зі шкірою

ТКАЧЕНКО ВАЛЕНТИНА — 20 Травня 2026, 10:46 🕒 1 Min Read — **ЗДОРОВ'Я**



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Дерматологи попередили, що засмага є не ознакою здоров'я, а реакцією шкіри на пошкодження ультрафіолетом. Навіть легкий бронзовий відтінок може прискорювати старіння шкіри та підвищувати ризик розвитку раку.

Про це повідомляє [Women's Health](#).

Як пояснила дерматологиня Ніколь Лі, потемніння шкіри після сонця — це захисна реакція організму на пошкодження клітин ультрафіолетовим випромінюванням.

Фахівці нагадують, що сонце випромінює UVA- та UVB-промені. Перші провокують передчасне старіння шкіри, а другі можуть викликати опіки та підвищувати ризик онкологічних захворювань.

Під час впливу ультрафіолету організм починає активніше виробляти меланін, через що шкіра темніє. Водночас саме пошкодження ДНК клітин може з часом запускати розвиток меланоми та інших форм раку шкіри.

Дерматологиня Анна Чакон зазначає, що регулярна засмага поступово руйнує колаген. Через це шкіра втрачає пружність, швидше з'являються зморшки та погіршується текстура обличчя.

Окремо лікарі попереджають, що ультрафіолет може посилювати пігментацію, провокувати сухість, подразнення та загострювати розацеа.

За словами фахівців, пошкодження шкіри починаються вже після 15 хвилин перебування на сонці без захисту. Саме тому дерматологи радять уникати активного сонця з 10:00 до 16:00 та щодня використовувати сонцезахисні засоби із SPF 30 або вище.

Також лікарі наголошують, що жодна засмага не є повністю безпечною, а популярний "бронзовий" ефект лише створює ілюзію здорової шкіри.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

засмага



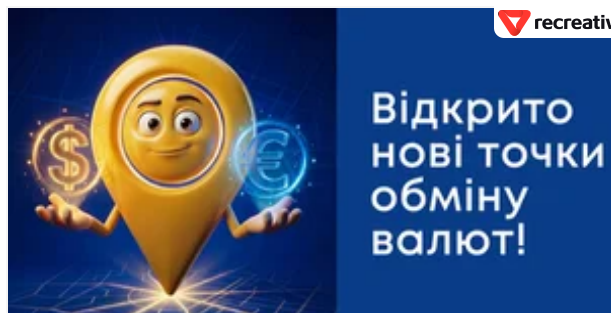
САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Від папілом на тілі не залишиться і сліду!



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Рекомендую при простатиті та для покращення ерекції!



recreativ

Відкрито нові точки обміну валют!

Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua