

[Home](#) » [Здоров'я](#) » [Влітку шкіра старіє швидше: помилки, які роблять майже всі](#)

Влітку шкіра старіє швидше: помилки, які роблять майже всі

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 21 Травня 2026, 12:13 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

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

У спеку шкіра обличчя потребує зовсім іншого догляду, ніж узимку. Сонце, висока температура та сухе повітря можуть швидко погіршити її стан. Косметологи попереджають: багато звичних літніх звичок прискорюють старіння шкіри, провокують висипання та пігментацію.

Одна з найнебезпечніших помилок — **ігнорувати сонцезахисний крем**. Багато людей користуються SPF лише на пляжі, хоча ультрафіолет впливає на шкіру навіть у місті та в хмарну погоду. Саме сонце вважається однією з головних причин передчасних зморшок і пігментних плям.

Ще одна проблема — **занадто агресивне очищення шкіри**. У спеку обличчя швидше жирніє, тому люди починають вмиватися ледь не щогодини або використовують сильні засоби зі спиртом. У результаті шкіра пересушується та починає виробляти ще більше себуму.

Косметологи також радять не забувати про зволоження. Багато хто влітку відмовляється від кремів через відчуття “важкості”, але спека та кондиціонери сильно висушують шкіру. Через нестачу вологи обличчя може виглядати втомленим і тьмяним.

Не менш небезпечна звичка — **торкатися обличчя руками**. У спеку бактерії та бруд швидше потрапляють на шкіру, що часто провокує висипання та подразнення.

Ще одна поширена помилка — **залишати макіяж на весь день у спеку**. Якщо шкіра постійно “не дихає”, пори швидше забиваються, а ризик запалень збільшується.

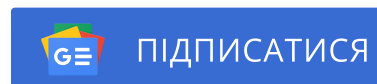
Фахівці також попереджають про небезпеку засмаги без захисту. Навіть якщо опіків немає, ультрафіолет поступово руйнує колаген — білок, який відповідає за пружність шкіри.

На стан обличчя сильно впливає і нестача води. У спеку організм швидше втрачає рідину, а шкіра одразу реагує сухістю та втратою свіжості.

Косметологи радять влітку використовувати легкі зволожувальні засоби, SPF-захист і менше експериментувати з агресивними процедурами та кислотами.

У підсумку, саме влітку шкіра найбільше страждає від сонця, спеки та неправильного догляду. Іноді кілька простих звичок можуть допомогти зберегти її здоровою та свіжою значно довше.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua[помилка](#) [шкіра](#)

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

19:56 Жінка опинилася в лікарні після спроби вкрати вино дивним способом

19:39 У ресторані почали штрафувати гостей за переїдання і блювоту

19:32 Росія хоче створити найбільший літак після “Мрії”, але без України не виходить

19:23 Колишній дворецький розкрив, що насправді їдять у Букінгемському палаці

19:14 Чому в маленьких містах вода часто дорожча: пояснення водоканалів

19:06 Влада Японії десятиліттями висаджувала дерева, які спричинили масову алергію

18:54 У США 80 років приховували прибульців: фізик ЦРУ зробив гучну заяву

18:45 Українцям з інвалідністю пояснили, чи можуть їх направити на ВЛК

18:37 Коуч назвав прості звички, які допомагають швидше знайти роботу

18:30 Горбатий кит здійснив неймовірну подорож через два океани

[LOAD MORE](#)

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 МЕДІА 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