

*А.Н. Курилович*

## **ФОТОЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА: РЕКОМЕНДАЦИИ И РЕАЛЬНОСТЬ**

*Научный руководитель: ст. преп. Е.А. Некрашевич*

*Кафедра дерматовенерологии и косметологии с курсом повышения  
квалификации и переподготовки*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*A.N. Kurilovich*

## **PHOTOPROTECTIVE MEANS: RECOMMENDATIONS AND REALITY**

*Tutor: senior lecturer E.A. Nekrashevich*

*Department of Dermatovenereology and Cosmetology  
with Advanced Training and Retraining Course*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** В статье представлены результаты исследования привычек использования солнцезащитных средств и сравнительный анализ их применения с официальными рекомендациями. Выявлены значительные несоответствия, снижающие эффективность защиты кожи от ультрафиолета.

**Ключевые слова:** солнцезащитные средства, чувство ложной защищенности.

**Resume.** The article presents the results of a study of sunscreen usage habits and a comparative analysis of their use with official recommendations. Significant discrepancies have been identified that reduce the effectiveness of skin protection from ultraviolet radiation.

**Keywords:** sunscreens, a sense of false security.

**Актуальность.** Применение солнцезащитных средств (средств с SPF, фотозащитных средств) играет ключевую роль в предотвращении солнечных ожогов, фотостарения, предраковых, доброкачественных и злокачественных новообразований кожи. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью донести до широкой общественности ключевой факт: эффективность солнцезащитных средств напрямую зависит от соблюдения рекомендаций по их применению, в частности, от частоты и объема нанесения.

**Цель:** целью данного исследования является изучение соответствия фактической частоты и объема применения солнцезащитных средств в течение дня с официальными рекомендациями по их использованию.

**Задачи:**

1. Оценить фактическую частоту и объем применения солнцезащитных средств в течение дня.

2. Сравнить фактическую частоту и объем применения солнцезащитных средств с официальными рекомендациями.

3. Выявить несоответствия между фактическим использованием и официальными рекомендациями.

4. Дать рекомендации по правильному применению солнцезащитных средств в течение дня.

**Материалы и методы.** Данное исследование было проведено с использованием онлайн-опроса (Новая форма – Google Форма). В исследовании

приняли участие 520 респондентов из разных возрастных групп (до 18 лет – 6.2%, 18-25 лет – 32.1%, 26-35 лет – 16.5%, 36-59 лет – 44.2%, 60 и старше – 1%). Основную часть выборки составил женский пол 91%, мужчины 9%.

Опросник включал в себя вопросы, касающиеся:

- Использования солнцезащитного средства (частота, количество, время нанесения).
- Понимания механизма действия и важности использования солнцезащитного средства.

**Результаты и их обсуждение.** Использование солнцезащитных средств во время пребывания на солнце: 81,2% опрошенных используют солнцезащитные средства во время пребывания на солнце, в то время как 18,8% не используют солнцезащитные средства. Влияние солнцезащитных средств на время пребывания на солнце: 40% респондентов признают, что использование солнцезащитных средств влияет на продолжительность их пребывания на солнце. Распределение времени, на которое они увеличивают свое пребывание на солнце, выглядит следующим образом: 18,7% увеличивают время пребывания на солнце более чем на 3 часа, 17,5% - на 1-2 часа, более осторожные респонденты 3,8% стараются проводить время на солнце меньше часа. Суть данного вопроса заключается в том, что использование солнцезащитного средства может создать у людей чувство ложной защищенности от вредного воздействия солнечного излучения, что приводит к увеличению времени пребывания на солнце и к повышенному риску повреждения кожи.

Использование солнцезащитных средств в пасмурную погоду: 31% респондентов используют солнцезащитные средства в пасмурную погоду, что говорит об осознании риска ультрафиолетового излучения даже при отсутствии яркого солнца. Время года: большинство респондентов наиболее активно используют солнцезащитные средства весной и летом 40.6%, что вполне ожидаемо, учитывая увеличение интенсивности солнечного излучения в эти периоды. Однако небольшое количество респондентов 11,7% активно используют солнцезащитные средства круглый год.

Уровень защиты: средства с SPF 50 используют 37,1%, SPF 30 – 23,5%, SPF 50+ – 16,3%, SPF 15 – 4,3%. Частота обновления солнцезащитных средств в течение дня: исследование показало, что осведомленность о важности обновления солнцезащитных средств в течение дня оставляет желать лучшего. Только 11% респондентов обновляют защиту каждые 3 часа, как это рекомендуют дерматологи. Значительная часть опрошенных, а именно 25,2%, обновляют солнцезащитные средства всего 1 раз в день, чего недостаточно для поддержания эффективной защиты от солнца. Небольшая часть респондентов 12,6% обновляют солнцезащитные средства 2 раза в день. К сожалению, большая часть респондентов 32,4% вообще не обновляют солнцезащитные средства в течение дня. Используемое количество солнцезащитных средств для лица: самая большая группа 36,2% наносит количество крема размером с 1-2 горошины. 28,3% респондентов наносят количество крема, соответствующее длине одного пальца. Это ближе к рекомендованному количеству. И только 16,7% респондентов используют количество крема, соответствующее длине двух пальцев. Понимание важности использования солнцезащитных средств: 50%

считают использование солнцезащитных средств важным, 39% - важным, но не всегда используют, и только 11% не считают использование солнцезащитных средств необходимым.

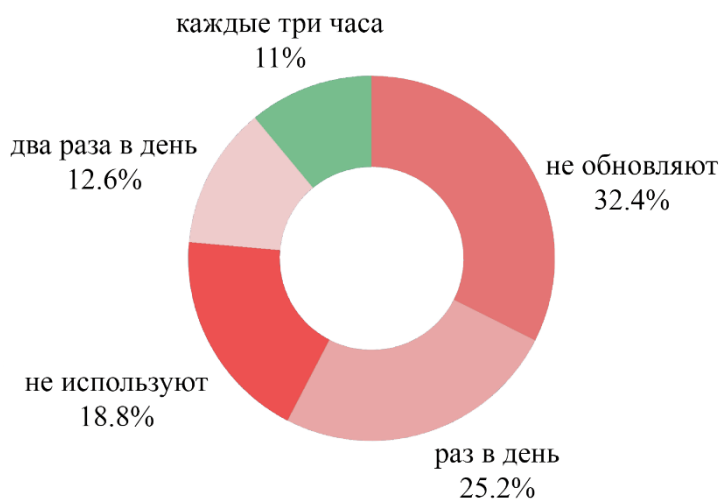


Рис. 1 – Частота обновления солнцезащитных средств в течение дня

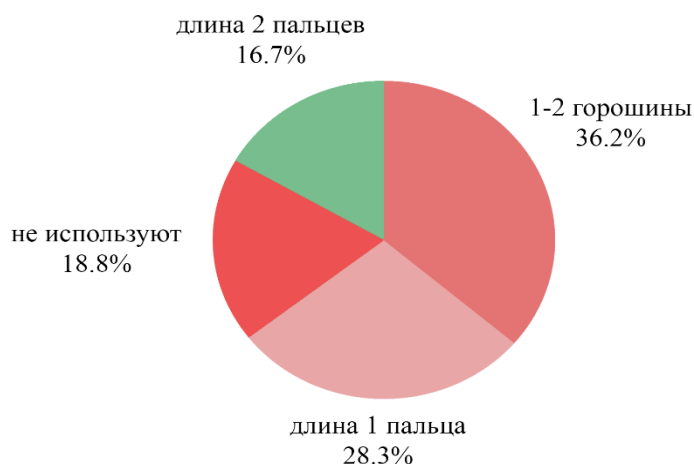


Рис. 2 – Используемое количество солнцезащитных средств для лица

**Выводы.** Результаты исследования показали, что существует значительный разрыв между рекомендуемыми правилами использования солнцезащитных средств и практикой потребителей. Применение солнцезащитных средств в недостаточном объеме создает ложное ощущение защищенности, что приводит к увеличению времени пребывания на солнце и, как следствие, к снижению эффективности солнцезащиты и повышению риска негативного влияния ультрафиолета.

Важным фактором является недостаточная осведомленность о необходимом количестве и частоте нанесения солнцезащитных средств. Помимо опросника, 520 участников исследования получили рекомендации по использованию солнцезащитных средств в течение дня из расчета 2 мг на 1 кв.см кожи и частоте нанесения.

### **Литература**

1. Дерматология : учеб. пособие в 2 ч. Ч. 1. Общая и инфекционная дерматология / В. Г. Панкратов [и др.] ; под ред. В. Г. Панкратова. 3-е изд. – Минск : БГМУ, 2012. – 227 с.
2. Терещенко Т. Н. Как правильно пользоваться солнцезащитным кремом / Т. Н. Терещенко - М.: Мир медицины, 2018. - 27 с.
3. Асхаков, М. С. Ультрафиолетовое облучение кожи и фотопротекция в косметологии [Текст]\* / М. С. Асхаков, В. В. Чеботарев // Научное обозрение. – 2017. – №6. – С. 5-13.
4. Green, A. C., & Williams, G. M. (2011). "Prevention of skin cancer by regular sunscreen use."