

Курилович А.Н.

ФОТОЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА: РЕКОМЕНДАЦИИ И РЕАЛЬНОСТЬ

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

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

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Применение солнцезащитных средств (кремов с SPF) играет ключевую роль в предотвращении фотостарения и онкологических заболеваний кожи. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью донести до широкой общественности ключевой факт: эффективность солнцезащитных кремов (SPF) 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 (SPF) в течение дня с официальными рекомендациями по их использованию.

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 – 22.1%, 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 SPF-крема (частота, количество, время нанесения).
- Понимания значения SPF и его влияния.

Результаты и их обсуждение. Использование SPF во время пребывания на солнце: 81,2% используют SPF-средства во время пребывания на солнце, в то время как 18,8% не используют SPF. Влияние SPF на время пребывания на солнце: 40% респондентов признают, что использование SPF влияет на продолжительность их пребывания на солнце. Распределение времени, на которое они увеличивают свое пребывание на солнце, выглядит следующим образом: 21,7% увеличивают время пребывания на солнце более чем на 3 часа, 20,5% - на 1-2 часа, а 4,2% проводят время на солнце меньше часа.

Использование SPF в пасмурную погоду: 31% респондентов используют SPF в пасмурную погоду. Время года: 40,6% активно используют SPF-средства весной и летом, 28,9% - только летом, а 11,7% активно используют SPF-средства круглый год.

Уровень защиты: SPF 50 составило 37,1%, SPF 30 – 23,5%, SPF 50+ – 16,3%, SPF 15 – 4,3%. Частота обновления SPF в течение дня: Большая часть респондентов 32,4% не обновляет SPF в течение дня, 25,2% обновляют SPF всего 1 раз в день, 12,7% обновляют SPF 2 раза в день, и только 11% респондентов обновляют защиту каждые 3 часа. Используемое количество SPF: 34,2% наносят количество крема размером с 1-2 горошины, 27,5% респондентов наносят количество крема, соответствующее длине одного пальца, а 16,7% респондентов используют количество крема, соответствующее длине двух пальцев. Важность SPF для защиты кожи: 50% считают использование SPF важным, 39% - важным, но не всегда используют, и только 11% не считают использование SPF необходимым.

Выводы. Результаты исследования показали, что существует значительный разрыв между рекомендуемыми правилами использования SPF-крема и практикой потребителей. Применение SPF-крема 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.