

SPF – ГОЛОВНИЙ АКСЕСУАР ТВОГО ЛІТА



Фахівцям до уваги: просто про складне

Сонцезахист перестав бути лише “пляжною” темою. Сьогодні SPF — це частина базового догляду за шкірою, профілактики фотостаріння, пігментації, сонячних опіків і накопичувального УФ-пошкодження. Саме тому в аптеці запит на SPF-засоби зростає не лише перед відпусткою, а й упродовж усього теплого сезону.

UVA та UVB: у чому різниця?

Сонячне випромінювання, що впливає на шкіру, має два ключові типи: UVA та UVB.

UVB-промені



Діють переважно на поверхневі шари шкіри. Саме вони найчастіше відповідають за сонячний опік, почервоніння, біль і відчуття “згорілої” шкіри після перебування на сонці. Рівень UVB-випромінювання сильніше залежить від сезону, часу доби та географічного розташування.

UVA-промені



Проникають глибше. Вони менш помітні одразу, але саме з ними пов'язують фотостаріння, втрату пружності, появу пігментації та накопичувальне пошкодження шкіри. Можуть впливати на шкіру навіть у хмарну погоду та частково проникати крізь скло, тому захист від них важливий не тільки на пляжі, а й у місті, за кермом або біля вікна.

Тому якісний SPF-засіб має забезпечувати не лише захист від опіку, а й широкий спектр дії — проти UVA та UVB-променів.



УФ-ІНДЕКС КОЛИ СОНЦЕ ОСОБЛИВО АКТИВНЕ?

Це показник інтенсивності ультрафіолетового випромінювання. Чим він вищий, тим швидше шкіра може отримати пошкодження.

Цей показник зазвичай можна подивитися у стандартному додатку “Погода” на телефоні разом із температурою, вологістю та прогнозом на день. Це простий інструмент, який допомагає оцінити, наскільки активним буде сонце протягом дня.

Орієнтовна шкала виглядає так:

- 0-2** — низький ризик
- 3-5** — помірний ризик
- 6-7** — високий ризик
- 8-10** — дуже високий ризик
- 11+** — екстремальний ризик



Якщо УФ-індекс 3 і вище, уже потрібен сонцезахист: SPF-крем, окуляри з UV-захистом, головний убір, одяг, тінь і менше часу під активним сонцем.



ЯКІ БУВАЮТЬ SPF-ФІЛЬТРИ?

Фільтри поділяють на три групи: фізичні, хімічні та гібридні.

Фізичні, або мінеральні

Створюють на шкірі захисний шар, який відбиває, розсіює і частково поглинає УФ-промені

Хімічні, або органічні

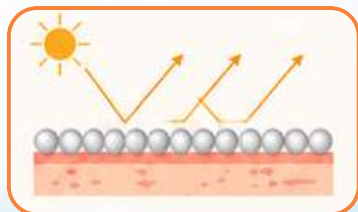
Поглинають УФ-випромінювання та трансформують його енергію у менш агресивну форму

Гібридні SPF-засоби

Комбінація для оптимального балансу захисту, стабільності та комфорту

Не існує одного універсального типу фільтрів, який підходить усім. Вибір залежить від типу шкіри, віку, умов перебування на сонці, схильності до подразнення, потреби у водостійкості та очікувань від текстури.

ФІЗИЧНІ ФІЛЬТРИ: МІНЕРАЛЬНИЙ ЩИТ



Працюють як екран:
відбивають, розсіюють і
частково поглинають
УФ-промені



Zinc Oxide

має широкий профіль захисту,
особливо в зоні UVA.



Titanium Dioxide

добре працює проти UVB та
частини UVA-променів



Переваги

Миттєва дія: починають працювати одразу після нанесення на шкіру (не потрібно чекати 20 хвилин).

Гіпоалергенність: не проникають у глибокі шари шкіри, тому практично не викликають подразнень, алергій та підходять навіть для ніжної шкіри.

Безпека для очей та після процедур: не подразнюють очі та є ідеальним вибором після агресивних косметологічних процедур (пілінги, лазерне шліфування).

Недоліки

Щільна текстура: засоби можуть бути досить густими, тому часто відчуються на обличчі.

Білий наліт: через мінеральну природу можуть залишати білі сліди, особливо на смаглявій або темній шкірі.

Стійкість: легко змиваються водою та стираються об одяг чи рушник, тому потребують регулярного оновлення протягом дня.

ХІМІЧНІ ФІЛЬТРИ



Старого покоління:

- **Avobenzone** (Butyl Methoxydibenzoylmethane)
- **Octocrylene** (Octocrylene)
- **Octisalate** (Ethylhexyl Salicylate)
- **Homosalate** (Homosalate)
- **Octinoxate** (Ethylhexyl Methoxycinnamate)
- **Oxybenzone** (Benzophenone-3)
- **Ensulizole** (Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid)



Ефективні, але швидко руйнуються під дією сонця, потребують регулярного оновлення кожні 2–3 години.

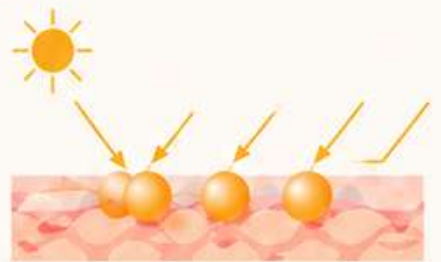


Нового покоління:

- **Tinosorb S / Bemotrizinol** (Bis-Ethylhexyloxyphenol Triazine) Methoxyphenyl
- **Tinosorb M / Bisotrizole** (Methylene Tetramethylbutylphenol) Bis-Benzotriazolyl
- **Mexoryl SX / Ecamsule** (Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid)
- **Mexoryl 400** (Methoxypropylamino Cyclohexenylidene Ethoxyethylcyanoacetate)



Фотостабільні — не руйнуються на сонці, забезпечують довготривалий захист і часто водостійкі.



Поглинають УФ-випромінювання та трансформують його енергію у менш агресивну форму.

Переваги

Невидимість: не залишають білих слідів чи розводів, прозорі на шкірі.

Легка текстура: швидко вбираються, мають комфортну та невагому консистенцію, чудово лягають замість бази під макіяж.

Широкий спектр: ефективно захищають від UVA та UVB променів.

Недоліки

Час активації: починають діяти лише через 15–20 хвилин після нанесення.

Подразнення: можуть викликати алергічні реакції або подразнення на чутливій шкірі.

Фотостабільність: деякі фільтри старого покоління швидко руйнуються під прямими сонячними променями.

SPF У ЦИФРАХ: ЩО ОЗНАЧАЄ РІВЕНЬ ЗАХИСТУ?

SPF показує рівень захисту переважно від UVB-променів, які відповідають за сонячний опік.



Низький захист

Для короткого перебування на сонці, але не для активного сонця.



Середній захист

Для міста, нетривалих прогулянок і шкіри, яка не згорає швидко.



Високий захист

Оптимальний варіант для щоденного використання, активного сонця, світлої або чутливої шкіри.



Дуже високий захист

Для дітей, чутливої шкіри, пігментації, після процедур, пляжу, подорожей.



ЗАХИСТ ПОТРІБЕН НЕ ЛИШЕ ШКІРІ



Очі потребують сонцезахисних окулярів із UV-захистом. Це особливо важливо при яскравому сонці, біля води, у горах і під час водіння.



Губи мають тонку й чутливу шкіру, яка легко пересихає та подразнюється. Тому варто рекомендувати бальзам із SPF.



Шкіра голови та волосся також потребують уваги. Пробір, лінія росту волосся й шкіра голови можуть отримати сонячний опік. Допомагають капелюх, кепка або спеціальні SPF-спреї.



Шия, вуха та кисті рук — ділянки, які часто залишаються без захисту, хоча регулярно отримують УФ-навантаження.



БАЗОВИЙ ДОГЛЯД ПРИ ВИКОРИСТАННІ SPF

Щоб SPF працював правильно і не провокував небажані відчуття — липкість, забиті пори, подразнення або сухість після очищення — важливо дотримуватися базових правил використання.

Правило двох пальців

Для обличчя, шиї та вух орієнтовно використовують кількість SPF, що відповідає двом смужкам засобу на довжину вказівного та середнього пальців.

Поновлення протягом дня

SPF потрібно поновлювати приблизно кожні 2 години при активному сонці, а також після купання, потовиділення, витирання рушником або тертя одягом.

Активні компоненти — активний захист

При використанні кислот, ретиноїдів, бензоїлпероксиду або засобів проти пігментації шкіра може бути чутливішою до сонця. У таких випадках регулярний SPF — обов'язкова частина догляду.

Очищення ввечері

Водостійкі SPF-засоби, можуть погано змиватися водою, варто використовувати засоби, які допоможуть розчинити фільтри, плівкоутворювачі, себум і забруднення (міцелярні засоби, гідрофільні олії, очищувальні бальзами або м'які гелі).

Гідрофільні олії розчиняють жиророзчинні компоненти SPF — силікони, плівкоутворювачі, пігменти та водостійкі фільтри, а після контакту з водою емульгуються й змиваються разом із забрудненнями.

Міцелярні засоби працюють завдяки міцелам: вони захоплюють себум, макіяж, пил і залишки SPF, після чого видаляються зі шкіри. Міцелярну воду краще змивати водою або м'яким гелем, а для щільного чи водостійкого SPF часто доречне двоетапне очищення.



АПТЕЧНИЙ АЛГОРИТМ: ЯК ПІДІБРАТИ SPF?

Для кого засіб?

- дорослий
- дитина
- вагітна

Часто доречний мінеральний або гібридний SPF

Умови використання

- місто
- пляж, подорож
- спорт, водіння
- робота на відкритому повітрі

Для пляжу, спорту, високого УФ-індексу — SPF 30–50 або SPF 50+, водостійкість і регулярне поновлення

Яка зона нанесення?

- обличчя, вуха, шия
- тіло, кисті рук
- шкіра голови
- губи

Для обличчя — легкі текстури; для губ — бальзам із SPF; для шкіри голови — спрей або головний убір

Чи готовий клієнт поновлювати SPF?

- чи буде засіб із собою
- чи є контакт із водою потом, рушником або одягом

SPF потрібно наносити достатньою кількістю та поновлювати кожні 2 години при активному сонці, а також після води, поту або тертя

Тип і стан шкіри

- суха
- жирна
- комбінована
- схильна до акне розацеа подразнення чи пігментації

Для жирної шкіри — легкі флюїди/гелі; для сухої — кремові текстури; для пігментації — високий SPF і широкий спектр захисту

Очікування від текстури

- без білого сліду, мінімальна липкість
- під макіяж
- матовий фініш
- зволоження

Для міста, макіяжу й легкої текстури часто зручний хімічний або гібридний SPF; при високій чутливості — мінеральний або гібридний



Ідеальний SPF

Рекомендація має бути індивідуальною: важливо враховувати не лише рівень захисту та тип фільтрів, а й стан шкіри, основу засобу та додаткові активні компоненти, які можуть підтримувати зволоження, заспокоєння, антиоксидантний захист або відновлення шкірного бар'єра.