



Słońce pod kontrolą: jak zadbać o skórę latem?

Jak powstają oparzenia słoneczne?

Oparzenie słoneczne to uszkodzenia skóry, do którego dochodzi przez zbyt długą ekspozycję na promieniowanie UV. Na oparzonej skórze pojawia się zaczerwienienie i rumień, który jest wynikiem rozszerzenia naczyń krwionośnych w skórze. Skóra może być wtedy gorąca oraz wrażliwa nawet na najmniejszy dotyk.

Po kilku godzinach oparzone miejsca zaczynają swędzieć, pojawia się pieczenie i ból. Mogą pojawić się także dreszcze oraz ogólne osłabienie. W przypadku cięższych oparzeń na skórze występują bolesne pęcherze wypełnione treścią surowiczą, gorączka i ogólne osłabienie.

Skóra, która w ciągu życia była kilkakrotnie poparzona, może być bardziej narażona na wystąpienie raka skóry. Zwłaszcza jeżeli miały miejsce poparzenia II lub III stopnia, któremu towarzyszą bąble.

Kto szczególnie powinien uważać na słońce?

Ochrona przed słońcem jest konieczna w każdym wieku. Jednak szczególną ostrożność powinny zachować:

- dzieci, których skóra jest cieńsza i nie ma tak dużo pigmentu, jak skóra dorosłych,

- osoby z jasną karnacją, mające dużo piegów lub znamion, rude lub blond włosy, których skóra ma mniej pigmentu niż osób o ciemniejszej karnacji,
- pacjenci po przeszczepach narządów,
- osoby po zabiegach medycyny estetycznej,
- pacjenci przyjmujący leki światłouczulające.

7 zasad ochrony przed słońcem

1. W czasie upałów pij 3- 4 litry wody dziennie,
2. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce między godzinami 10:00 a 14:00,
3. Noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze,
4. Używaj kremu z filtrem UV – 50+,
5. Chronь głowę,
6. Chronь oczy okularami z filtrem UV,
7. Unikaj spożywania alkoholu. Może on prowadzić do odwodnienia i udaru cieplnego.

Niektóre części ciała, np. małżowiny uszne, grzbiety stóp, ramiona, głowa (w miejscu przedziałka lub wyłysienia) są szczególnie narażone na oparzenia słoneczne i powinny być starannie chronione preparatami z filtrem przeciwsłonecznym, odzieżą lub nakryciem głowy.

Oparzenia I, II i III stopnia

Objawy oparzenia słonecznego pojawiają się zwykle po kilku godzinach od ekspozycji skóry na słońce. Nasilenie objawów związanych z poparzeniem w dużej mierze zależy od jego stopnia. Wyróżniamy trzy stopnie oparzeń słonecznych:

I stopnia

- objawiają się widocznym rumieniem na skórze,
- obejmują wyłącznie naskórek,
- zwykle po kilku dniach charakterystyczny rumień stopniowo zanika.

II stopnia

- obejmują zarówno naskórek, jak i skórę właściwą,
- pojawiają się bąble, wypełnione płynem surowicznym, utrzymujące się na skórze nawet przez 3 tygodnie,
- obrzęk, a także częściowa martwica naskórka,
- może wystąpić wysoka gorączka i ogólne osłabienie.

III stopnia

- zmiany skórne obejmują nie tylko naskórek i skórę właściwą, ale również tkankę podskórną i nerwy,

- jeśli dojdzie do uszkodzenia receptorów czuciowych, w miejscu, które uległo oparzeniu, następuje brak czucia,
- ten stopień oparzenia wymaga specjalistycznego leczenia i pilnej pomocy lekarskiej.

Domowe sposoby na oparzenia słoneczne

W przypadku łagodnych oparzeń możesz poradzić sobie samodzielnie:

- miejsce oparzenia przemywaj letnią wodą i nałóż chłodny okład,
- jeżeli oparzenie dotyczy większego obszaru ciała, możesz wziąć kojący prysznic. Ważne, aby woda była letnia. Stopniowo i delikatnie schładzaj ciało, aby nie doszło do szoku termicznego,
- nie smaruj oparzonej skóry tłustymi kremami,
- podczas gojenia się oparzenia, nie wystawiaj skóry na słońce,
- zastosuj emulsję lub piankę o działaniu łagodzącym, chłodzącym i nawilżającym, która zawiera w swoim składzie D-pantenol lub alantoinę,
- pij dużo wody, aby nawodnić organizm i wspomóc regenerację skóry.

Jeśli oparzenie jest bolesne, pokrywają je duże pęcherze, skóra nie goi się po kilku dniach, koniecznie skontaktuj się ze swoim **lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej**.

Kiedy do lekarza z oparzeniem słonecznym?

Bezwzględnej i natychmiastowej pomocy lekarskiej wymagają osoby z III stopniem oparzenia słonecznego. Zgłoś się także do lekarza jeśli:

- zmiany na skórze nie ustępują
- pojawiły się bóle, zawroty głowy lub zaburzenia świadomości
- występują wymioty, wysoka gorączka lub dreszcze.

Takie objawy mogą świadczyć o niebezpiecznym dla zdrowia i życia udarze słonecznym, który często jest powiązany z oparzeniami słonecznymi.

Źródło: NFZ,

Zdjęcie: Freepik