



Профилактика солнечных ожогов

В эти летние изнуряющие дни многие устремились на пляж, на природу, ближе к воде. Чтобы максимально зарядиться положительной энергией на всю зиму, все хотят получить от лета и загар, и хорошее настроение. А желание человека быстрее и сильнее загореть бывает настолько велико, что он порой не учитывает, что организм не может мгновенно приспособиться к резким изменениям температуры окружающей среды. Неумеренное пребывание на солнце, особенно в безветренную погоду при высокой влажности может привести к солнечным ударам и ожогам. Наиболее распространены солнечные ожоги первой степени. Для них характерно покраснение и болезненность кожи. Более длительное воздействие солнечного излучения приводит к ожогам второй степени – с образованием волдырей, наполненных жидкостью. Человек со светлой кожей может получить солнечный ожог всего за 15-30 минут. Первые симптомы солнечного ожога проявляются через 2-6 часов после поражения.

Последствия неумеренного загара могут быть очень серьезными:

- повышение риска развития рака кожи;
- обострение системных заболеваний, в особенности кожных;
- появление катаракты;
- устойчивая пигментация;
- преждевременное старение кожи.

Поэтому пользоваться солнцем всегда следует умеренно и осторожно.

Секрет безболезненного загара прост – это терпение и постепенность:

- Опасайтесь прямых солнечных лучей в самое жаркое время – между 11 и 15 часами дня.
- Продолжительность первых солнечных ванн должна быть не более 15-20 минут, затем время пребывания на солнце постепенно можно удлинить, но не более 2 часов.
- Лучше загорать в движении, принимать солнечные ванны в утренние и вечерние часы и не ранее чем через час после еды.
- Голову защищайте легким светлым головным убором. Носите легкую, светлую одежду.
- Особую заботу проявите о детях, – не позволяйте долго находиться на солнце детям до 3 лет, ни на минуту не оставляйте их без присмотра!
- В жаркое время пейте больше питьевой, негазированной воды, кваса, морса, а не сладких напитков и концентрированных соков, от которых жажда еще больше увеличивается.
- Используйте кремы, защищающие от ожогов (SPF от 30 до 50) до и после загара.

Лечение солнечных ожогов.

В первую очередь прикройте обгоревшие участки от солнца, уйдите в тень. Необходимо снять боль, увлажнить кожу и снизить ее температуру. Сделайте влажные компрессы из отвара ромашки (1 столовая ложка на 1 литр воды), меняйте их каждые 3-5 минут. Затем следует нанести на пораженный участок увлажняющий крем без отдушек. Нельзя обтираться одеколоном. Много пейте, так как горячая кожа испаряет много жидкости. Этим вы избежите обезвоживания, головной боли и резкого падения давления. В течение трех-четырех дней воздержитесь от пребывания на солнце. При глубоких ожогах, с пузырями на покрасневшей коже, не занимайтесь самолечением, – обращайтесь за помощью к врачу.

Будьте осторожны на летнем солнце, берегите себя!