

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

Что такое солнечный ожог?

Ожоги, которые человек получает на ярком солнце, точно такие же, какие можно получить, случайно прикоснувшись к утюгу или брызнув на себя кипятком. От обычных термических ожогов они отличаются только тем, что вызываются воздействием ультрафиолетового излучения.

По традиционной классификации, 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. Крайне редко солнечное излучение способно вызвать более тяжелые ожоги.

Последствия чрезмерного загара – это не только облезая кожа, но и менее заметные, однако более **опасные повреждения**. Солнечные ожоги вызывают повреждение ДНК в клетках кожи, что приводит к развитию рака.

Даже несколько солнечных ожогов в возрасте до 20 лет значительно повышают риск меланомы – смертельной формы рака кожи. Кроме того, избыток солнца вызывает раннее образование морщин, преждевременное старение кожи, появление пигментных пятен и даже развитие катаракты.

Человек со светлой кожей может получить солнечный ожог всего за 15–30 минут пребывания на солнце без соответствующей защиты. Первые симптомы солнечного ожога проявляются, как правило, через два-шесть часов после поражения.

Симптомы солнечного ожога

- Покрасневшая, горячая на ощупь кожа
- Болезненные ощущения в «сгоревших» местах, небольшой отек
- Повышенная температура
- Легкий озноб

Первая помощь при солнечных ожогах

1. Немедленно спрячьтесь в тень. Покрасневшая кожа – это не признак того, что загар начал «ложиться», а симптомы ожога первой степени. Дальнейшее пребывание на солнце только усилит ожог.
2. Внимательно рассмотрите ожог. Если вы испытываете сильную боль, у вас поднялась температура, а площадь, на которой образовались волдыри,

больше одной вашей руки или живота – срочно обратитесь к врачу.
Без лечения такой солнечный ожог чреват осложнениями.

3. Внимание! Для уменьшения воспаления и снижения боли существуют специальные средства, которые продаются в аптеках. Ни в коем случае нельзя мазать пораженные места маслом, салом, мочой, спиртом, одеколоном и мазями, не предназначенными для лечения ожогов. Использование таких средств может привести к ухудшению состояния, а также инфицированию кожи.

4. Крайне внимательно относитесь к солнечным ожогам в районе лица и шеи. Они могут вызвать отек и затруднение дыхания. Будьте готовы срочно обратиться к врачу, если подобный отек наблюдается у ребенка.

5. Если ожоги незначительные, примите прохладный душ или ванну, чтобы успокоить боль.

6. Регулярно увлажняйте «сгоревшую» кожу специальными средствами, предназначенными для этого.

7. Пока солнечные ожоги заживают, носите свободную одежду с длинными рукавами и штанинами из натурального хлопка или шелка. Грубые ткани или синтетические материалы будут раздражать кожу, вызывая боль и покраснение.

8. Не рискуйте. Пока симптомы солнечного ожога не пройдут полностью, и шелушение кожи не прекратится, не выходите на открытое солнце, даже воспользовавшись солнцезащитным кремом. На восстановление может уйти от четырех до семи дней.

Как предотвратить солнечные ожоги?

– Применяйте солнцезащитное средство за 20–30 минут до того, как выйти на солнце. Это позволит крему или спрею впитаться и начать действовать.

– Не выходите на солнце в период его наибольшей активности – **с 10:00 до 16:00 часов.**

– Обновляйте солнцезащитное средство как минимум раз в два часа и каждый раз после купания.

– Носите головной убор и не забывайте защищать от солнца шею, кожу в районе подбородка и уши.