

Oparzenia słoneczne

Oparzenie słoneczne jest to uszkodzenie skóry i położonych pod nią naczyń krwionośnych, wynikające z nadmiernego wystawienia na działanie promieni słonecznych. Jest niczym innym jak lekkim oparzeniem górnej warstwy skóry przez promieniowanie słoneczne UV, a więc jest oparzeniem pierwszego stopnia.

Skóra, zamiast zostać opalona, staje się czerwona, wrażliwa i pokryta pęcherzami. Poważne przypadki oparzenia słonecznego są powszechne u osób o jasnej skórze, ponieważ mają one mało melaniny - pigmentu, który chroni skórę przed promieniami słonecznymi.

Oznaką poparzenia słonecznego jest zaczerwienienie i nabrzmienie skóry. W ciężkich przypadkach mogą tworzyć się pęcherze na skórze. Skóra boli, piecze i swędzi jednocześnie. Po kilku dniach, gdy poparzenie już zanika, zaczyna schodzić naskórek.

Konsekwencje opalania się i oparzeń słonecznych

- W bardzo ciężkich przypadkach, zwłaszcza, gdy w wyniku poparzenia słonecznego tworzą się pęcherze na skórze, może pojawić się gorączka, nudności, zapalenie skóry lub infekcja.
- Częste poparzenia słoneczne przyspieszają proces starzenia się skóry. Skóra staje się sucha i pomarszczona.
- W miejscach, gdzie skóra była często poparzona przez słońce, mogą tworzyć się z biegiem lat różne nowotwory skóry. Najbardziej niebezpieczny jest wyjątkowo złośliwy czerniak. Dzisiaj już wiadomo, że powtarzające się poparzenia słoneczne zwiększają ryzyko powstania raka skóry oraz czerniaka.

Co można zrobić

- Wziąć chłodny prysznic (ale nie zimny bo może wystąpić szok termiczny).
- Okłady z zimnego mleka lub jogurtu ochładzają skórę i przywracają jej właściwe nawilżenie.
- Można smarować skórę mleczkiem, balsamem zawierającym witaminę E, alantoinę lub pantenol.
- Jeśli ból jest silny, wziąć lek przeciwbólowy.

Kiedy należy udać się do lekarza

- Gdy ogólne samopoczucie ulega pogorszeniu (oszołomienie, mdłości, utrata świadomości).
- Gdy występuje wysoka gorączka.
- Gdy utworzyły się rozległe pęcherze lub popękane pęcherze zaogniły się.
- Gdy ból w miejscach poparzenia staje się coraz bardziej dokuczliwy.

Zapobieganie

- Najlepszym sposobem zapobiegania poparzeniom słonecznym jest umiar w korzystaniu z kąpiei słonecznych.
- W ciągu pierwszych dni opalania nie należy opalać się dłużej niż kwadrans. Potem można stopniowo zwiększać czas przebywania na słońcu.
- Podczas kąpiei słonecznych skóra musi być zawsze posmarowana odpowiednim preparatem z filtrem przeciwsłonecznym. Dzieci i osoby z jasną karnacją, jasnymi lub rudymi włosami powinny używać kremów z filtrem przeciwsłonecznym o SPF co najmniej 15 lub nawet całkowicie nie przepuszczającym promieni słonecznych (tzw. sun block). Preparatem tym smaruje się skórę na około 30 min przed wyjściem z domu; czynność tę należy powtarzać co 2-3 godziny.
- Parogodzinne opalanie się jest bardzo nierozsądne i może dodatkowo zaszkodzić już zabrązowanej skórze.
- W godzinach od 11 do 15 promienie słoneczne są najsilniejsze, dlatego czas ten najlepiej spędzić w cieniu.
- Ubrania z włókien naturalnych są dobrą ochroną przeciwsłoneczną i jednocześnie pozwalają skórze na swobodne oddychanie.

Oparzeniu słonecznemu może towarzyszyć udar słoneczny.

Udar słoneczny

Udar słoneczny inaczej też **porażenie słoneczne** lub **udar cieplny** - stan chorobowy wywołany przegrzaniem organizmu, najczęściej głowy i karku, przez działanie słonecznego promieniowania ultrafioletowego. Może też powstać podczas przebywania w dusznej, wilgotnej i gorącej atmosferze lub przy nadmiernym wysiłku fizycznym. Polega na nagromadzeniu się zbyt dużej ilości ciepła w organizmie i zaburzeniu regulacji cieplnej organizmu. W takich warunkach zdolność naturalnego ochładzania się organizmu przez pocenie znacznie spada, więc zmniejsza się oddawanie ciepła do otoczenia. Szczególnie predysponowane są osoby starsze oraz dzieci gdyż mają one w sposób naturalny niezbyt dobrze działającą termoregulację. Narażone są także osoby cierpiące na cukrzycę, choroby serca, osoby otyłe i przyjmujące leki antyhistaminowe, moczopędne, antydepresyjne i rozszerzające naczynia a także osoby pod wpływem alkoholu.

Typowymi objawami są bóle i zawroty głowy, nudności, wymioty, uczucie osłabienia i przyspieszone tętno.

Jeśli po długotrwałym przebywaniu na słońcu występuje któryś z objawów to powinno się szybko reagować. Najważniejsze jest jak najszybsze wezwanie pogotowia ratunkowego. Zanim przyjedzie lekarz powinniśmy przenieść chorego w zacienione miejsce (np. do domu). Odpowiednia temperatura pomieszczenia to 17 stopni Celsjusza. Następnie ułożyć chorego w pozycji półsiedzącej i rozebrać. Kolejnym elementem jest okładanie chorego woreczkami z lodem, gąbką maczaną w zimnej wodzie lub owinięcie wilgotną tkaniną i sprawdzanie co 5 min.(niektóre źródła podają co 10 min.) temperatury ciała. Schładzanie należy przerwać gdy temperatura osiągnie 38.3 stopni Celsjusza (może spowodować hipotermie). Istotne jest też masowanie kończyn dolnych w celu przywrócenia właściwego krążenia krwi oraz podawanie do picia lekkiego roztworu soli. Absolutnie nie wolno podawać żadnych leków lub napojów alkoholowych.