Користь і шкода від засмаги на сонці

Літо чудова пора! Море, сонце, пляж, свіжі фрукти та овочі. Але воно може нести в собі й небезпеку. Найбільш актуальна проблема – це сонячні опіки.

Сонячні промені дуже корисні та необхідні для нашого здоров'я. Завдяки їм в організмі утворюються біологічно активні речовини, які стимулюють діяльність ендокринної та нервової систем, поліпшується обмін речовин, виробляється більша частина вітаміну D, що синтезується в шкірі за їх участю, підвищується опір до інфекційних захворювань. Однак довге перебування на сонці без особливого захисту дуже часто призводить до сонячних опіків.

У сонячному світлі містяться ультрафіолетові промені, під їх дією руйнуються клітини в зовнішньому шарі шкіри, пошкоджуються дрібні кровоносні судини, що знаходяться під шкірою. Ультрафіолетові промені найбільш небезпечні для шкіри. Між 10 і 16 годинами дня випромінювання найбільш сильне. У цей час краще уникати перебування під сонячними променями. Значна частина ультрафіолетових променів здатна проникати крізь тонкий шар хмар і навіть крізь легкий одяг. Тому навіть у хмарний день варто подумати про захист вашої шкіри.

Давно доведено, що сонячні опіки провокують розвиток злоякісних захворювань шкіри. Найбільш небезпечним і поширеним видом раку шкіри є меланома. Як виявилося, 5 разів отриманий сонячний опік підвищує ризик виникнення меланоми на 80%.

Особливо небезпечний сонячний опік для молодих людей у віці від 15 до 20 років.

Сонячний опік - це в прямому розумінні опік шкіри, який з'являється внаслідок надмірно тривалого перебування під впливом прямих сонячних променів.

Причини сонячного опіку

Найчастіше сонячні опіки людина отримує, занадто захопившись сонячними ваннами на пляжі, на риболовлі, або ж під час роботи на городі, під час відпочинку на природі на відкритій місцевості. Найбільш сприйнятливі до сонячних опіків діти, світлошкірі, веснянкуваті і рудоволосі люди.

Симптоми захворювання

В результаті надмірного впливу ультрафіолету на шкірі з'являється запальна реакція з такими неприємними симптомами, як почервоніння, болючість, набряк, можуть навіть з'явитися пухирі. Перші ознаки опіку з'являються вже через півгодини перебування на сонці.
При легкому ступені сонячного опіку скарги незначні. З'являється невелике почервоніння шкіри. Чим тривалішим було знаходження під сонцем, тим більш вираженими будуть ці симптоми.

Перші прояви опіку шкіри будуть проявлятися вже через пару годин, а пік настане через добу. Крім дерматологічних проявів, можлива підвищена температура, нудота, головний біль, людину морозить, з'являються маленькі і великі пухирі (які можуть лопатися), наростає обезводнення організму. Приблизно через тиждень після опіку починає лущитися і «злазити» шкіра.

Якщо з'являються такі тривожні ознаки, як загальна слабкість, сильний головний біль, болісна блювота, утворення великих пухирів - слід негайно звернутися за допомогою. Лікар проведе огляд пацієнта, можливо, призначить додатково аналізи (для більш точної оцінки пошкоджень), і прийме рішення, де *буде здійснюватися лікування - у стаціонарі, чи вдома.*

Особливо небезпечні сонячні опіки для дітей. Ніжна дитяча шкіра набагато сильніше страждає від сонця, ніж шкіра дорослих. Можлива навіть поява шокового стану, шкіра в дитини стане холодною і липкою на дотик, утруднюється дихання, можлива втрата свідомості. *Батьки повинні розуміти, що кожен сонячний опік у дітей значно підвищує ризик захворювання на рак шкіри.*

Вплив ультрафіолетових променів може призвести до незворотних наслідків. Це прояви передчасного старіння шкіри під впливом сонця - фотостаріння, коли на шкірі з'являються зморшки значно раніше настання зрілого віку.

Ультрафіолет впливає також на очі людини: може виникнути катаракта, або ще більш небезпечне захворювання - молекулярної дегенерації, яка призводить до ранньої сліпоти.

Лікування сонячних опіків

Лікування легких сонячних опіків можна проводити самостійно вдома. Для цього застосовуються протиопікові засоби, що продаються в аптеці, наприклад, спрей «Пантенол». Дуже ефективним для лікування опіків є мазь «Алантан».

Першу допомогу потерпілому необхідно надати негайно: на обпечені місця зробити компреси з прохолодною водою або, переважніше, з відваром ромашки - це сповільнить утворення набряку, пухирів і зніме подразнення шкіри.

Лікуванням важких випадків сонячних опіків повинен займатися тільки лікуючий лікар, вказівки якого необхідно строго виконувати. Категорично заборонено мазати пухирі будь-якою олією чи маслом! Масло значно затримає одужання і зможе викликати інфікування опіку. У такому випадку без антибактеріальних засобів не обійтися. Якщо з'явилися бульбашки, слід поводитися обережно - берегти від випадкового пошкодження одягом, не здирати до повного загоєння. У всіх випадках корисне рясне вживання рідини і прийом вітамінів А і Е, що є хорошими ліками для загоєння шкіри.

Лікування народними засобами

Мабуть, найефективнішим народним засобом вважається кисле молоко: необхідно якомога частіше змащувати ним уражені місця. Успішно застосовується також відвар ромашки аптечної, який слід використовувати у вигляді компресів. Як хороше антибактеріальну та ранозагоювальний засіб, використовується настій кори дуба: залити склянкою окропу 20 гр. кори дуба, потім настояти протягом 40 хвилин. Прикладати до опіків марлеві компреси з настоєм.

Профілактика опіків

Найголовнішою умовою профілактики сонячних опіків є зменшення часу перебування під сонячними променями, застосування сонцезахисних засобів (кремів, спреїв) людьми зі світлою шкірою, носіння головних уборів.

Слід правильно користуватися сонцезахисними засобами - наносити їх строго за 20 хвилин до виходу з дому, після плавання у воді і перед тривалими прогулянками на відкритій місцевості. Помилкова думка, що досить закрити пошкоджені місця одягом. Синтетика пропускає до 15% сонячних променів, і навіть натуральна бавовна, що краще всього оберігає від випромінювання, пропускає до 6% випромінювання. Якщо одяг намокне, через нього проходить ще 20% сонячних променів.

Десять порад

1. Спробуйте старий бабусин засіб - компреси з прохолодного (але не холодного!) молока, кефіру або сметани. Такі компреси пом'якшать роздратування і свербіння. Білки, що містяться в молочних продуктах, утворюють на шкірі захисний шар, який перешкоджає випару вологи. Щоб

ензими (білкові молекули або їх комплекси, які прискорюють хімічні реакції в живих системах), поновлюючі шкіру, діяли належним чином, їм потрібна волога.

2. Щоб зняти запалення, можна приймати ібупрофен (400 міліграм кожні чотири години) протягом декількох днів, поки не зійде почервоніння.

3. Оскільки ультрафіолет, ушкоджуючи шкіру і глибші тканини, утворює вільні радикали, то при сонячних опіках, та і взагалі при загорянні, необхідно приймати антиоксиданти для їх знешкодження. Кращими в цьому сенсі є зелений чай і гранатовий сік. І той і інший володіє протизапальним ефектом і містить велику кількість антиоксидантів. У достатній кількості антиоксиданти містяться у свіжих овочах і фруктах, в горіхах і бобах. Тому їжте хоч би три порції свіжих овочів і фруктів (особливо різних ягід) щодня.

4. У перші декілька днів після опіку можна наносити косметичний засіб з алое, або просто зволожувати шкіру свіжим соком алое. Алое має сильну протизапальну властивість, добре заспокоює, зволожує і охолоджує обпалену шкіру.

5. Добре допомагає маска з сирої, натертої на терці картоплі або сирого яєчного білка.

6. Ніколи не мийте обпалену шкіру водою з милом, не втирайте в неї жирних кремів і не користуйтеся косметичними засобами з великим вмістом спирту.

7. Коли шкіра починає злущуватися, зволожуйте її лосьйонами для тіла - чим більше, тим краще, мінімум 3 рази в день.

8. Не обдирайте шкіру, яка почала злущуватись, як би вам не хотілося скоріше знов стати "гладкошкірим" - це лише підсилить лущення. Частіше зволожуйте шкіру і дайте їх злущитися природним чином.

9. Поки не припинилося лущення, не користуйтеся при умиванні, прийнятті душу жорсткими щітками, віхтиками та іншими засобами, а також засобами, що містять ретиноїди і вітамін А, гліколієву, саліцилову та інші гідроксікислоти. Нова шкіра дуже ніжна і делікатна, і всі ці засоби можуть пошкодити їй або викликати сильне роздратування.

10. Вкотре повторюємо: ***при важких опіках, які супроводяться появою міхурів, головним болем, ознобом або підвищенням температури, обов'язково зверніться до лікаря!***