

Лучшая профилактика ожогов – не обгорать

Конец недели, конец выходных... Многие сегодня возвращаются со своих дач, с отдыха на природе, у воды. И многие из них, не стоит даже ходить к гадалкам, обгорели на солнышке.

С давних времен известно, что одно и то же средство в малых дозах является лекарством, а в больших – ядом. Это утверждение справедливо и для ультрафиолетовых лучей.

Польза их в том, что они обеззараживают кожу, уничтожая многие болезнетворные бактерии и микробы и активизируют выработку в организме витамина Д, красных кровяных телец. Но для достижения лечебного эффекта достаточно три раза в неделю показывать тело солнышку на 10 минут. Учеными уже давно установлено, что те, кто до 30-ти лет регулярно обгорали на солнце – после 50-ти в наибольшей степени подвержены онкологическим и инфекционным заболеваниям кожи.

Даже не самым жарким днем можно легко обгореть. Эта неприятность даст о себе знать уже к вечеру. Иногда солнечный ожог замечен уже через полчаса, еще больше усиливается через 2 часа, и достигает апогея спустя 12 часов. До кожи просто больно дотронуться, она сильно краснеет, выглядит воспаленной. Обычно организм реагирует высокой температурой (до 38), появляется слабость, тянет в сон, хотя уснуть трудно, так как даже лежать бывает больно.

Как же уменьшить последствия солнечного ожога?

А вот здесь мнения диаметрально противоположные! «Специалисты» советуют:

- охладите кожу с помощью прохладного, но не холодного душа или ванны (можно со льдом);
- нельзя пользоваться мылом, пеной для ванн (места, где вы обгорели, намыльте аккуратно руками, но не мочалкой);
- не стоит мазать обожженные места жирной сметаной, кефиром (но если нужных средств не оказалось, то народные методы тоже помогут. Натуральный йогурт или кефир, белок которых хорошо удерживает влагу на поверхности кожи, не давая сохнуть и стягиваться, обязательно помогут);
- ни в коем случае не протирайте обожженное место спиртовым лосьоном, одеколоном, водкой (удивительно, но водка прекрасно помогает в случаях, когда кожа обгорает на солнце. Ею необходимо периодически смачивать проблемные места. Улучшение вы заметите буквально на следующий день).

Спорить с «профессионалами» тяжело и утомительно. Поэтому со своей стороны мы можем только посоветовать:

- во-первых, «обгорать» на солнце вообще не следует! В период с 12 до 17 часов желательно находиться в помещении. Именно в это время ультрафиолетовые лучи наиболее губительны;
- использовать солнцезащитные кремы. Чем выше SPF (он указывается на упаковке крема) – тем лучше. Белокожим людям следует выбирать кремы с SPF от 30. Чтобы защитить кожу от обгорания на солнце, нужно наносить его за 30 минут до выхода из дома, причем толстым слоем, не экономя средство. И хорошенько втирать. Учтите, что ультрафиолетовые лучи проникают и через облака, и пасмурная погода – не повод не использовать крем;
- ультрафиолетовые лучи быстрее проникают в кожу, если она влажная, так как капельки воды являются «концентраторами». Поэтому после купания в водоеме обязательно вытирайтесь и наносите крем, уделяя особое внимание лицу, плечам, груди и шее, которые быстро обгорают;
- пейте как можно больше жидкости (не меньше 8-ми стаканов в сутки);

- берегите от солнечных ожогов детей! До трех лет находиться на солнце без головного убора и в раздетом виде ребенку вовсе нельзя!

Если вы не убереглись и получили ожог, прислушайтесь к следующим советам: Почувствовав, что сгорели, сразу же уходите с солнца, одевайтесь. Дома перво-наперво примите прохладную ванну/душ или смочите обожженное место влажной тканью. Помогут противоожоговые средства, такие как пантенол. Он оказывает заживляющее действие, в некоторых случаях помогает предотвратить появление волдырей, а значит, служит и антибактериальной защитой.

Если же в результате обгорания на солнце у вас поднялась температура, кожа не перестает болеть – можно принять безопасное жаропонижающее и обезболивающее средство – «Парацетамол» или «Ибупрофен» в правильной дозировке (в зависимости от возраста и веса).

И! Внимание! Наши советы не распространяются на случаи, когда кто-либо обгорел на солнце до такой степени, что появились волдыри и раны. Здесь необходима только врачебная помощь, так как ожог такой степени является достаточно серьезным и самолечением можно только навредить.

Надеемся, что наши советы вам не пригодятся. Вы хорошо отдохнули, полны сил и энергии, и готовы начать новую трудовую неделю! Всем удачного понедельника!).

Химик-эксперт медицинской организации
Резцова И.А.

(Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Чувашской Республике -
Чувашии в г. Новочебоксарске»)