14 Αυγούστου 2013

Θεραπεία ηλιακού εγκαύματος.

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

SummerSkin_istock_photo_of_sunburn_peeling_s19

Image not found or type unknown

Επιμέλεια

Αλέξανδρος Γιατζίδης, M.D.,

Η θεραπεία ενός ηλιακού εγκαύματος ξεκινά με την πρόληψη. Η σωστή χρήση αντηλιακού θα βοηθήσει να αποφύγετε τα εγκαύματα. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τα αντηλιακά και τους μύθους τους και πώς πρέπει να τα χρησιμοποιείται όταν είστε στον ήλιο.

Τα ηλιακά εγκαύματα που προκαλούνται από την υπεριώδη ακτινοβολία και όχι από την θερμότητα (δηλαδή ηλιακά εγκαύματα παθαίνουμε και στο κρύο, στα χιόνια).

Τα ηλιακά εγκαύματα καταστρέφουν το δέρμα, το οποίο ελέγχει την ποσότητα της θερμότητας που το σώμα μας διατηρεί ή εκπέμπει, κρατά τα υγρά, και μας προστατεύει από μολύνσεις.

Να θυμάστε πάντα, ότι ένα έγκαυμα μπορεί να είναι πολύ σημαντικό. Μη διστάσετε να καλέσετε τις πρώτες βοήθειες αμέσως.

acute-sunburn-10-1

Image not found or type unknown

Τα συμπτώματα ενός ηλιακού εγκαύματος

- Σε ήπιες και απλές περιπτώσεις το ηλιακό έγκαυμα θα εκδηλωθεί με ελαφρύ κοκκίνισμα του δέρματος, και πόνο.
- Αρχικά, το δέρμα γίνεται κόκκινο περίπου 2-6 ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο και αισθάνεται ενόχληση. Οι μέγιστες επιδράσεις παρατηρούνται σε 12-

24 ώρες.
- Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις παρουσιάζονται σοβαρά δερματικά προβλήματα όπως κάψιμο και φουσκάλες, μαζική απώλεια υγρών (αφυδάτωση), ηλεκτρολυτικές διαταραχές και ενδεχομένως λοίμωξη.
- Σε παραμελημένα σοβαρά ηλιακά εγκαύματα και μετά από αρκετή έκθεση, ένα άτομο μπορεί να πάθει σοκ (κακή κυκλοφορία του αίματος σε ζωτικά όργανα), ακόμα και θάνατο.

Άλλα κοινά συμπτώματα είναι:

- Ρίγη
- Πυρετός
- Ναυτία ή εμετός ή και τα δύο
- Συμπτώματα σοβαρής ίωσις και πυρετό
- Φουσκάλες
- Απώλεια δέρματος σε περίπου 4-7 ημέρες μετά την έκθεση

Μερικά άτομα εμφανίζουν εξάνθημα οφείλεται σε μια κατάσταση που ονομάζεται φωτοδερματίτιδα.

Τα συμπτώματα της φωτοδερματίτιδας είναι μια ήπιο έως σοβαρό δερματικό εξάνθημα, που συνήθως εμφανίζονται μέσα σε 30 λεπτά έως πολλές ώρες της έκθεσης στον ήλιο. Το εξάνθημα μπορεί να συνοδεύεται με φαγούρα.

Πότε να ζητήσετε ιατρική βοήθεια;

Εάν αισθάνεστε το ηλιακό έγκαυμα ότι είναι σοβαρό, καλέστε τον γιατρό. Αν το άτομο που έχει πάθει το έγκαυμα έχει βεβαρημένο ιστορικό με άλλες παθήσεις και παίρνει φάρμακα.

Εάν ένα άτομο με ηλιακό έγκαυμα παρουσιάζει τα παρακάτω συμπτώματα πρέπει να πάει σε τμήμα επειγόντων περιστατικών ενός νοσοκομείου:

- Δριμύς πόνος
- Σοβαρές φουσκάλες
- Πονοκέφαλο
- Σύγχυση

- Ναυτία ή εμετός
- Λιποθυμία
- Οξύ πρόβλημα με μια άλλη ιατρική κατάσταση

Θεραπεία ηλιακού εγκαύματος

Αρχική διορθωτικά μέτρα ηλιακό έγκαυμα

Η φροντίδα ξεκινά πριν από ένα ηλιακό έγκαυμα. Η πρόληψη είναι το πιο σημαντικό βήμα για την αποφυγή βραχυπρόθεσμες συνέπειες της έκθεσης στον ήλιο (ερυθρότητα, πόνο, φουσκάλες) και των μακροπρόθεσμων κινδύνων για δερματικές βλάβες και καρκίνο του δέρματος.

Τι πρέπει να κάνετε:

- Φύγετε από τον ήλιο. Η παραμονή στον ήλιο μετά το έγκαυμα θα κάνει τα πράγματα χειρότερα.
- Καλύψτε το εκτεθειμένο δέρμα
- Ψάξτε για φουσκάλες. Φουσκάλες μέσα από το δέρμα δείχνουν ότι το έγκαυμα είναι σοβαρό και είναι πολύ πιθανές οι επιπλοκές. Αν η περιοχή με τις φουσκάλες είναι μεγαλύτερη από ένα ολόκληρο χέρι ή από όσο είναι η κοιλιά σας, αναζητήστε ιατρική βοήθεια ή επισκεφθείτε τα επείγοντα περιστατικά του πλησιέστερου νοσοκομείου.

Ανακούφιση από την ταλαιπωρία γίνεται σημαντική, και υπάρχουν διάφορες θεραπείες για το ηλιακό έγκαυμα.

- Φάρμακα όπως η ασπιρίνη μπορεί να βοηθήσουν να μειώσετε τον πόνο και τη φλεγμονή ειδικά όταν άρχισουν να τα παίρνετε νωρίς.
- Για ήπια εγκαύματα από τον ήλιο, κρύα επιθέματα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθούν και μπορούν να αγοραστούν σε ένα φαρμακείο. Ενυδατώστε την γάζα ή ένα μαλακό καθαρό ύφασμα. Απαλά εφαρμόστε στην περιοχή που έχει καεί από τον ήλιο για 15-20 λεπτά. Κάντε αλλαγή ή ανανεώσετε το ύφασμα και το διάλυμα κάθε 2-3 ώρες.
- ΔΕΝ ΙΣΧΥΟΥΝ βούτυρο ή λάδι ΣΕ ΚΑΝΕΝΑ ΕΓΚΑΥΜΑ.
- Κάντε ένα δροσερό ντους (όχι παγωμένο) ή μπάνιο για να απαλύνει τον πόνο. Αποφύγετε άλατα μπάνιου, τα έλαια και τα αρώματα, διότι αυτά μπορεί να προκαλέσουν αντιδράσεις ευαισθησίας. Αποφύγετε τρίψιμο του δέρματος ή το

ξύρισμα του δέρματος. Χρησιμοποιήστε μαλακές πετσέτες να στεγνώσουν απαλά το σώμα. Μην τρίβετε.

- Χρησιμοποιήστε ένα ελαφρύ ενυδατικό, χωρίς άρωμα, του δέρματος. Μπορεί να προμηθευτείτε από το φαρμακείο.
- Αποφύγετε τις λοσιόν που περιέχουν τοπικό αναισθητικό.
- Μείνετε μακριά από τον ήλιο.
- Μείνετε ενυδατωμένοι για την αποφυγή αφυδάτωσης.
- Πάρτε παυσίπονο για την αντιμετώπιση του πόνου του ηλιακού εγκαύματος. Αν όμως ο πόνος είναι ισχυρότερος και δεν σας ανακουφίζουν τα κλασσικά παυσίπονα, επικοινωνήστε με ένα γιατρό ή πηγαίνετε στα επείγοντα.

Συμβουλές:

1. Το ηλιακό έγκαυμα μπορεί να προκαλέσει οίδημα. Εγκαύματα που συμβαίνουν στο πρόσωπο και τον λαιμό μπορούν να προκαλέσουν πρήξιμο και δυσκολία στην αναπνοή. Αν συμβεί καλέστε το 166.

2. Το ηλιακό έγκαυμα που μπορεί να έχει συμβεί σε χέρια ή πόδια, μπορεί να προκαλέσει τέτοια σοβαρά οιδήματα ώστε να περιορίσουν την ροή του αίματος. Αν από τον λόγο αυτό μουδιάζουν ή πολύ περισσότερο είναι κρύα ή γίνονται μπλε τότε πάρτε το 166.

3. Αν το έγκαυμα είναι υπό θεραπεία, φορέστε άνετα ρούχα όπως το φυσικό μετάξι ή ελαφρά βαμβακερά. Σκληρότερα υφάσματα μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα ακόμα περισσότερο.

4. Από την πολύ έκθεση στον ήλιο, πέρα από το έγκαυμα, μπορεί να πάθετε και θερμοπληξία.

Πρόγνωση του ηλιακού εγκαύματος

- Σε απλές περιπτώσεις το ηλιακό έγκαυμα δεν έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες. Ένα άτομο μπορεί να περιμένει να αισθανθεί καλύτερα σε 24ώρες -7 ημέρες. Το προσβεβλημένο άτομο μπορεί να δει απολέπιση δέρματος. Αυτό συνδέεται συχνά με έντονο κνησμό, ιδιαίτερα τη νύχτα, μετά από εφίδρωση, ή μετά το ντους.
- Άλλα προβλήματα του δέρματος, όπως απλός έρπης, ο λύκος , και πορφυρία (μια κληρονομική διαταραχή της ευαισθησίας στο φως του ήλιου), μπορεί να επιδεινωθεί με την αυξημένη έκθεση στον ήλιο.
- Η χρόνια έκθεση στον ήλιο μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρη γήρανση, ρυτίδες σοβαρή χρώση ανάπτυξη βλάβη του δέρματος (κρεατοελιές), καθώς και διάφορες κακοήθειες (καρκινικοί) όγκοι του δέρματος. Πρόωρος σχηματισμός καταρράκτη στο μάτι μπορεί επίσης να οδηγήσει.
- Φροντίστε να κάνετε το συντομότερο μια εξέταση δέρματος με ψηφιακή χαρτογράφηση για να εντοπιστεί έγκαιρα μια ελιά-σπίλος που έχει αλλάξει και πρέπει να αξιολογηθεί και να παρακολουθηθεί.
- Αντιμετωπίστε το έγκαυμα και μετριάστε την ζημιά που έχει επιφέρει ο ήλιος στο δέρμα ή ακόμα συντομεύστε την επούλωση και τον πόνο με την μέθοδο τηςφωτοδυναμικής θεραπείας.

Πηγές: American Academy of Dermatology. Sunscreens.

FDA.gov. FDA Sheds Light on Sunscreens.

MedicineNet.com. Sunburn and Sun Poisoning.

MedicineNet.com. Sun Protection and Sunscreens.

skincancer.org. Skin Cancer Facts.

WebMD.com. Sun Poisoning. medlab.gr, medispa.gr–**medlabnews.gr**