

Ηλιοθεραπεία με μέτρο συνιστούν οι δερματολόγοι

/ [Πεμπτούσία](#)

Image not found or type unknown



Ο ήλιος είναι πηγή ζωής και χαράς, αλλά η απρόσεκτη έκθεση στις ακτίνες του μπορεί να προκαλέσει και εγκαύματα. Έτσι, χιλιάδες άνθρωποι κάθε χρόνο στην προσπάθειά τους να επιτύχουν ένα γρήγορο μαύρισμα καταλήγουν στις πρώτες βοήθειες, αλλά και στα ιατρεία των δερματολόγων.

Το ηλιακό έγκαυμα μπορεί να είναι από ελαφρύ μέχρι πολύ σοβαρό ανάλογα με τον τύπο του δέρματος, τη διάρκεια έκθεσης στον ήλιο και την ένταση της ηλιακής ακτινοβολίας. Αποτελεί οξεία βλάβη του δέρματος από την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας και συγκεκριμένα της υπεριώδους ακτινοβολίας UV-B, που διαπερνά την επιδερμίδα.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

Τα συμπτώματα είναι ανάλογα του βαθμού του ηλιακού εγκαύματος και εμφανίζονται μετά την απότομη και αλόγιστη παραμονή στον ήλιο χωρίς μέτρα προστασίας. Συγκεκριμένα μπορεί να έχουμε:

- απλό τοπικό κοκκίνισμα

- οίδημα
- δημιουργία φουσαλίδων και έντονο πόνο
- ρίγη
- πυρετός
- ναυτία
- εμετός
- συμπτώματα ίωσης
- απώλεια δέρματος μετά από 4-7 ημέρες από την έκθεση

Μερικά άτομα μπορεί να εμφανίσουν και εξάνθημα, το οποίο ενδέχεται να συνοδεύεται και από φαγούρα.

Τα ηλιακά εγκαύματα κατατάσσονται σε δυο βαθμίδες:

- **1ου βαθμού:** Κοκκίνισμα του δέρματος με συνοδεία καψίματος και ήπιου πόνου, λίγες ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο.
- **2ου βαθμού:** Έντονο κοκκίνισμα συνοδευόμενο από πρήξιμο και φουσκάλες.

«Προσοχή λοιπόν όσοι βρίσκεστε στις παραλίες αλλά και όσοι ετοιμάζεστε για τα αυγουστιάτικα μπάνια σας, γιατί ένα έγκαυμα μπορεί να σας χαλάσει τις διακοπές», συνιστά η δερματολόγος-αφροδισιολόγος Δρ. Θεοδώρα Φατσέα (www.abh-medicalgroup.com, www.athens-beverlyhills.com).

ΜΕΤΡΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ

«Αν κάποιος, εξηγεί η Δρ. Φατσέα, διαπιστώσει ότι έχει τα συμπτώματα ηλιακού εγκαύματος 1ου βαθμού για να ανακουφιστεί και για να μην επιδεινώσει την κατάστασή του θα πρέπει άμεσα να:

- απομακρυνθεί από τον ήλιο πηγαίνοντας σε σκιερό ή κλειστό χώρο και να αποφύγει την έκθεσή του τις επόμενες ημέρες
- ξεπλύνει το σημείο με δροσερό νερό βρύσης για τουλάχιστον πέντε λεπτά
- σκουπίσει με καθαρές γάζες ταμποναριστά, χωρίς τρίψιμο στην περιοχή που έχουν εμφανιστεί φουσκάλες. Για την αποφυγή μόλυνσης τοπικά ήπια κορτιζονούχα κρέμα με αντιβιοτικό
- πίνει άφθονα υγρά (χωρίς ζάχαρη) για να αποφύγει την αφυδάτωση
- τοποθετήσει κρύες κομπρέσες πάνω στα σημεία του εγκαύματος
- βάλει καταπραϋντικές κρέμες με aloe vera ή πανθενόλη και στη συνέχεια ενυδατικές για να αποφύγει τη φαγούρα και το ξεφλούδισμα
- μη φορά στενά ή ρούχα από συνθετικά υφάσματα.

Στην περίπτωση που έχει συμπτώματα 2ου βαθμού θα πρέπει να επισκεφθεί δερματολόγο ή τμήμα επειγόντων περιστατικών νοσοκομείου».

ΑΣΦΑΛΕΣ ΜΑΥΡΙΣΜΑ ΧΩΡΙΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ & ΜΕΛΑΝΩΜΑ

Σύμφωνα με τους δερματολόγους για να επιτύχει κάποιος ασφαλές μαύρισμα χωρίς εγκαύματα θα πρέπει να:

- αποφεύγει την απευθείας έκθεση στον ήλιο 12.00 - 16.00.
- χρησιμοποιεί πάντα αντηλιακό με δείκτη προστασίας >30 SPF και ανάλογα με τον τύπο δέρματος, το οποίο να ανανεώνεται συχνά κατά την παραμονή του στον ήλιο (τουλάχιστον ανά 2ωρο), αλλά και αφού βγει από το νερό ακόμη και αν το αντηλιακό είναι αδιάβροχο
- φορά καπέλα και μπλούζες με μακρύ μανίκι - πάντα όμως και με τη χρήση αντηλιακού. Τα σκουρόχρωμα ρούχα με πυκνή ύφανση προστατεύουν πολύ περισσότερο από τα ανοιχτόχρωμα αραιά υφάσματα
- χρησιμοποιεί αντηλιακό όταν κάθετε κάτω από ομπρέλα δέντρο, καθώς τόσο η άμμος, όσο και η θάλασσα αντανακλούν πάνω από το μισό της ακτινοβολίας του ήλιου!

Μεγαλύτερη προσοχή πρέπει να δείξουν όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο τύπο δέρματος, κόκκινα ή ξανθά μαλλιά, οικογενειακό ιστορικό μελανώματος ή έχουν εκτεθεί στο ηλιακό φως αρκετά, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία.

Αν κάποιος παρατηρήσει οποιαδήποτε αλλαγή σε κάποιο σπίλο (ελιά), να επισκεφθεί άμεσα τον δερματολόγο του. Το 90% των μελανωμάτων, αν διαγνωστούν έγκαιρα, μπορούν να θεραπευτούν!

«Μεγάλη προσοχή, καταλήγει η Δρ Φατσέα θα πρέπει να δίνουμε στα ΠΑΙΔΙΑ. Κι αυτό γιατί πάνω από το 50% του συνόλου της ακτινοβολίας που λαμβάνει ένα άτομο στη ζωή του, το δέχεται μέχρι την ηλικία των πρώτων 18 χρόνων. Αν τα χρόνια αυτά δεν προστατευθούμε σωστά, ακόμη και η καλύτερη μετέπειτα φροντίδα του δέρματος δεν εξασφαλίζει ότι δεν θα εκδηλωθεί καρκίνος του δέρματος».