

# Ήλιος και καλοκαίρι: προσοχή στα εγκαύματα!

/ [Πεμπτουσία](#)

image not found or type unknown



**Χιλιάδες άνθρωποι κάθε χρόνο στην προσπάθειά τους να επιτύχουν ένα γρήγορο μαύρισμα παθαίνουν ηλιακά εγκαύματα και καταλήγουν στις πρώτες βοήθειες των Κέντρων Υγείας και των Νοσοκομείων.**

Σύμφωνα με τους δερματολόγους η έκθεση στον ήλιο χωρίς προφυλάξεις μπορεί να προκαλέσει από ελαφρύ μέχρι πολύ σοβαρό έγκαυμα, ανάλογα με τον τύπο του δέρματος, τη διάρκεια έκθεσης στον ήλιο και την ένταση της ηλιακής ακτινοβολίας.

«Ο ήλιος μπορεί να μας χαρίσει όμορφο μαύρισμα αλλά μπορεί να μας προκαλέσει και εγκαύματα» αναφέρει η εξειδικευμένη δερματολόγος αφροδισιολόγος Δρ Αμαλία Τσιατούρα, τ. επιστημονικός συνεργάτης του νοσοκομείου «Α. ΣΥΓΓΡΟΣ» και προσθέτει: «Προσοχή λοιπόν, ηλιοθεραπεία με μέτρο για όσους βρίσκεστε ήδη στις παραλίες αλλά και για όσους ετοιμάζεστε για την καλοκαιρινή ξεκούραση, γιατί ένα έγκαυμα μπορεί να σας χαλάσει τις διακοπές.»

Το έγκαυμα μπορεί να παρουσιαστεί σε μέρη που εκτίθενται στον ήλιο, πλάτη, πόδια αλλά ακόμα και στα αυτιά και τα χείλη. Παρουσιάζεται ακόμα και τις συννεφιασμένες μέρες, καθώς μέχρι το 80% των ακτίνων UVπερνά από τα σύννεφα.

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ - ΜΟΡΦΕΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

Ανάλογα του βαθμού του ηλιακού εγκαύματος είναι και τα συμπτώματα. Εμφανίζονται δε μετά την απότομη και αλόγιστη παραμονή στον ήλιο χωρίς μέτρα προστασίας. Τα πιο χαρακτηριστικά είναι:

- απλό τοπικό κοκκίνισμα
- οίδημα
- δημιουργία φουσαλίδων και έντονος πόνος
- ρίγη
- πυρετός
- ναυτία
- πονοκέφαλος
- συμπτώματα ίωσης
- απολέπιση, ακόμη και ουλές μετά από 4-7 ημέρες από την έκθεση
- εξάνθημα

Δυο είναι οι βαθμίδες στις οποίες κατατάσσονται τα ηλιακά εγκαύματα .

1<sup>ου</sup> βαθμού: Κοκκίνισμα του δέρματος με συνοδεία καψίματος και ήπιου πόνου, λίγες ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο.

2<sup>ου</sup> βαθμού: Έντονο κοκκίνισμα συνοδευόμενο από πρήξιμο και φουσκάλες.

## ΜΕΤΡΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ

Αν κάποιος διαπιστώσει ότι μετά την έκθεση του στον ήλιο έχει τα συμπτώματα που αναφέρονται στο έγκαυμα **1<sup>ου</sup> βαθμού**, για να ανακουφιστεί και για να μην επιδεινώσει την κατάστασή του θα πρέπει άμεσα να:

- ξεπλύνει το σημείο με άφθονο κρύο νερό
- απομακρυνθεί από τον ήλιο πηγαίνοντας σε σκιερό ή κλειστό χώρο και να αποφύγει την έκθεσή του τις επόμενες ημέρες
- σκουπίσει με καθαρές γάζες , χωρίς τρίψιμο στην περιοχή που έχουν εμφανιστεί φουσκάλες
- πίνει άφθονα υγρά (χωρίς ζάχαρη) για να αποφύγει την αφυδάτωση
- τοποθετήσει κρύες κομπρέσες πάνω στα σημεία του εγκαύματος

- βάλει καταπραϋντικές κρέμες 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 του 2<sup>ου</sup> βαθμού θα πρέπει ΑΜΕΣΑ να επισκεφθεί δερματολόγο ο οποίος μπορεί να συστήσει ακόμα και νοσηλεία».

### ΑΣΦΑΛΕΣ ΜΑΥΡΙΣΜΑ ΧΩΡΙΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Για να επιτύχει κάποιος ασφαλές μαύρισμα χωρίς εγκαύματα θα πρέπει, σύμφωνα με τους δερματολόγους, να:

- αποφεύγει την απευθείας έκθεση στον ήλιο από τις 11.00 έως τις 16.00.
- χρησιμοποιεί πάντα αντηλιακό με δείκτη προστασίας >30 SPF και ανάλογα με τον τύπο δέρματος, να το ανανεώνει τουλάχιστον ανά δίωρο, αλλά και αφού βγει από το νερό ακόμη και αν το αντηλιακό είναι αδιάβροχο
- χρησιμοποιεί αντηλιακό όταν κάθεται κάτω από ομπρέλα ή δέντρο, καθώς τόσο η άμμος, όσο και η θάλασσα αντανακλούν πάνω από το μισό της ακτινοβολίας του ήλιου
- κάνει χρήση γυαλιών, καπέλου και μπλούζας με μακρύ μανίκι - πάντα όμως και με τη χρήση αντηλιακού
- κάνει χρήση αντηλιακών ευρέος φάσματος UVA+UVB

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!

«Ιδιαίτερη προσοχή,» καταλήγει η Δρ Τσιατούρα, «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 18 χρόνων».