

4 Αυγούστου 2015

Η αντιμετώπιση του εγκαύματος από τον ήλιο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Φωτο: [in2life.gr](#) unknown

Φωτο: [in2life.gr](#)

Το έγκαυμα είναι ένα είδος τραυματισμού του δέρματος που προκαλείται από τη θερμότητα και τον ήλιο καθώς και από τον ηλεκτρισμό, τις χημικές ουσίες, την τριβή ή την ακτινοβολία.

Σε περίπτωση που πάθετε έγκαυμα από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο (π.χ. πολλές ώρες ηλιοθεραπείας χωρίς αντηλιακή προστασία) θα το καταλάβετε εύκολα. Αν η επιδερμίδα σας έχει κοκκινίσει και νιώθετε κάψιμο και ήπιο πόνο όταν ακουμπάτε το σώμα ή το πρόσωπό σας τότε μόλις αποκτήσατε ένα έγκαυμα πρώτου βαθμού.

Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να περιποιηθείτε την επιδερμίδα σας και να της δώσετε τον χρόνο που χρειάζεται για να επανέλθει.

Ακολουθούν μερικές χρήσιμες συμβουλές για να αντιμετωπίσετε το έγκαυμα:

- Αρχικά κάνουμε ένα ντους για να καθαρίσει το δέρμα μας
- Απλώνουμε ενυδατική after sun κρέμα
- Απλώνουμε στο σημείο του εγκαύματος καταπραϋντικές κρέμες με aloe vera. Μπορεί να βοηθήσει και το γιαούρτι.
- Κάνουμε συχνά δροσερά ντουζ.
- Τοποθετούμε κρύες κομπρέσες, τις οποίες έχουμε στύψει καλά για να μην αισθανθούμε δυσφορία από το κρύο νερό στο σημείο του εγκαύματος.
- Πίνουμε πολύ νερό αφού θα έχουμε υποστεί και αφυδάτωση.
- Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο τις επόμενες ημέρες.
- Αποφεύγουμε τα στενά και μη βαμβακερά ρούχα καθώς επιδεινώνουν τη κατάσταση λόγω της τριβής.
- Σε περίπτωση που το έγκαυμα είναι σοβαρό και δεν υποχωρήσει τότε πρέπει να επισκεφθούμε έναν ειδικό.

Πηγές: theathletes.gr-philenews.com- cytoday.eu