25 Ιουλίου 2016

Παιδί και έκθεση στον ήλιο: Οι κανόνες ασφάλειας ανά ηλικία

/ Γενικά

Image not found or type unknown

astdju7vir-666x399 Image not found or type unknown Τα παιδιά θα πρέπει να μην πάθουν κανένα έγκαυμα από τον ήλιο σε οποιαδήποτε ηλικία, δεδομένου μάλιστα ότι υπάρχει μια σειρά από πολύ αποτελεσματικές μεθόδους προστασίας από τον ήλιο που μπορούν να εφαρμόζουν οι γονείς.

Οι γονείς πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεχτικοί σχετικά με την έκθεση των παιδιών τους στον **ήλιο**. Πολλοί γονείς δεν γνωρίζουν τους καλύτερους τρόπους για να προστατεύσουν τα μικρά παιδιά τους από τον ήλιο.

Παρακάτω, ακολουθούν οι συστάσεις του αμερικανικού Ιδρύματος Καρκίνου για τα βρέφη και τα πολύ μικρά παιδιά.

Βρέφη 0-6 μηνών: Τα βρέφη κάτω των 6 μηνών θα πρέπει να μένουν μακριά από τον ήλιο. Το δέρμα τους είναι πολύ ευαίσθητο για τα αντηλιακά. Το δέρμα ενός βρέφους διαθέτει λίγη μελανίνη, την χρωστική ουσία που δίνει χρώμα στο δέρμα, τα μαλλιά και τα μάτια και παρέχει κάποια προστασία στον ήλιο. Ως εκ τούτου, τα μωρά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις επιβλαβείς επιπτώσεις του ήλιου.

- Ακόμα και στο αυτοκίνητο πρέπει να βάλετε σκίαστρα στα παράθυρα, ώστε ο ήλιος να μην χτυπάει απευθείας το μωρό στο καθισματάκι του. Ακόμα καλύτερα, αν είναι εφικτό, βάλτε παράθυρα με ειδικό φίλτρο σκίασης και προστασίας από την ακτινοβολία UV (υπάρχουν τύποι που φτάνουν και το 100% προστασίας έναντι της υπεριώδους ακτινοβολίας χωρίς μείωση ορατότητας).
- Κάντε την βόλτα με το μωρό σας νωρίς το πρωί, πριν από τις 10:00, ή αργά το απόγευμα, μετά τις 17:00, και να έχετε το παιδί σε καρότσι με έναν προστατευτικό κάλυμμα.
- Να ντύνετε το μωρό σας με ελαφριά ρούχα που καλύπτουν τα χέρια και τα πόδια.
- Επιλέξτε ένα πλατύγυρο καπέλο, που προστατεύει το πρόσωπο, τον λαιμό και τα αυτιά του μωρού. Ένα μωρό που φοράει ένα καπέλο κατά τη διάρκεια των

πρώτων μηνών θα συνηθίσουν να το φοράει γενικότερα χωρίς να διαμαρτύρεται.

Μωρά 6-12 μηνών: Από αυτή την ηλικία και μετά είναι πλέον ασφαλές να χρησιμοποιείτε αντηλιακό στο μωρό σας. Επιλέξτε αντηλιακό ευρέος φάσματος με δείκτη προστασίας προστασίας τουλάχιστον SPF 15 σε περιοχές του δέρματος που μένουν ακάλυπτες, όπως τα χέρια του μωρού. Πολλές εταιρείες διαθέτουν και αντηλιακά "χωρίς δάκρυα" για να μην ενοχλούν το μωρό στα μάτια.

- Εάν χρησιμοποιείτε ένα αντηλιακό σπρέι, μην το βάζετε άμεσα στο πρόσωπο του μωρού. Βάλτε πρώτα στο χέρι σας και με αυτό απλώστε το αντηλιακό στο πρόσωπο του παιδιού.
- Το πιο σημαντικό απ' όλα είναι να θυμάστε να βάζετε στο παιδί αντηλιακό 30 λεπτά προτού βγείτε έξω και να ξαναβάζετε το πολύ κάθε δύο ώρες, ή μετά από κολύμπι, ή αν έχει ιδρώσει πολύ.

Νήπια/Προσχολική Ηλικία: Η προστασία των νηπίων από τον ήλιο απαιτεί λίγο περισσότερη σκέψη και προσπάθεια. Είναι σημαντικό να εκπαιδεύσετε το παιδί για να προσέχει και μόνο του.

- Ψάξτε για αντηλιακά ευρέως φάσματος με δείκτη προστασίας τουλάχιστον SPF 15. Εκείνα που είναι ανθεκτικό στο νερό και σε μορφή σπρέι είναι μια καλή επιλογή για τα μικρά παιδιά που δεν κάθονται συνήθως ήσυχα για να τους βάλετε αντηλιακό, αλλά μην τα ψεκάζετε ποτέ απευθείας στο πρόσωπο.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας έχει μάθει να κάθεται στην σκιά 10 π.μ. και 4 μ.μ.. Ελέγξτε την εξωτερική περιοχή όπου το παιδί σας παίζει για να βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής σκιά.
- Βεβαιωθείτε ότι τα νήπια καλύπτονται από τα ρούχα τους. Ρούχα βαμβακερά με μακριά μανίκια είναι δροσερά και άνετα, ενώ, επίσης, ιδιαίτερα προστατευτικά.
- Μην ξεχνάτε τα καπέλα και τα γυαλιά ηλίου. Επιλέξτε ένα καπέλο με πλατύ γείσο, που προστατεύει το πρόσωπο, τον λαιμό και τα αυτιά του παιδιού.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές:http://www.skincancer.org– iatropedia.gr