

Як уникнути сонячних опіків

З появою перших сонячних днів відразу ж хочеться відправитися ближче до водоймища, на піщаний берег або просто на залиту сонячними променями галявинку.

Сонце — це, безперечно, друг людини, але воно може завдати організмові шкоди, якщо надмірна кількість сонячних променів потраплятиме на шкіру і викликатиме опіки.

Нагадаємо елементарні правила профілактики сонячних опіків, щоб уникнути неприємностей і не зіпсувати собі відпочинок.

Профілактика

1. Обов'язково нанесіть сонцезахисний крем, коли виходите на вулицю, особливо — під час сонячної активності (від 11:00 до 17:00).
2. Носіть капелюх, захищайте шкіру одягом (бажано з легких натуральних тканин).
3. На засмагайте під відкритим сонцем у період його денної активності, ховайтеся в тінь.
4. Перші прийоми сонячних ванн не повинні перевищувати 20 хвилин: не використовуйте декоративну косметику і косметичні засоби перед походом на пляж.
5. Захисні креми і лосьйони для засмаги повинні мати ступінь захисту вище 20, нанесіть їх на шкіру за 30 хвилин до виходу на відкрите сонце.
6. Вийшовши з води, одразу ж витирайтесь насухо.

Лікування сонячного опіку

1. Охолоджуємо шкіру. Ідеально підійде холодна ванна або прохолодний душ. Можна зробити примочки зі звичайної холодної води, прикласти сік алое, чорний чай із кубиками льоду.
2. Після охолодження шкіру потрібно зволожити. Креми після загару або аерозолі від сонячних опіків добре впораються з такою роботою. Зможуть допомогти і такі «кулінарні ліки», як сметана, кефір, яєчний білок.
3. При сонячних опіках потреба у воді збільшується не тільки локально, у місцях пошкодження, а й у всьому організмі в цілому. Щодня вживайте не менше десяти склянок води, соку або будь-якої іншої безалкогольної, негазованої рідини.
4. Щоб запобігти формуванню рубців і прискорити загоєння, приймайте вітаміни С і Е. Застосування засобів з догляду за шкірою, що містять ці вітаміни, також знижує ймовірність утворення шрамів. Дуже корисний в таких випадках пантенол, який використовують для лікування звичайних опіків.