

# Сонячні опіки

Сонячний опік — досить розповсюджене явище в жарку пору року. Достатньо трохи довше звичайного прогулятися чи полежати під палючим сонцем, щоб виявити на шкірі червоні плями, гарячі на дотик, які викликають хворобливі відчуття.

Найчастіше сонячні опіки трапляються від 10 до 14 годин дня — сонячне випромінювання в цей період найбільш агресивне й небезпечне.

Сонячні опіки з'являються внаслідок впливу невидимих оку і найбільш небезпечних із сонячного спектру ультрафіолетових променів. Такі опіки бувають різного ступеня – від легкого почервоніння і незначного припухання шкіри до утворення множинних і великих пухирів, наповнених жовтуватим прозорим вмістом, і подальшим ушкодженням шкіри. При незначних опіках може з'явитися відчуття, що шкіру “стягує”, відчувається сухість і свербіж у зоні ураження, болючість при торканні, озноб. При сильних сонячних опіках страждає і загальний стан. Зазвичай ці симптоми з'являються на тих ділянках тіла, які не захищені одягом.

Люди зі світлою шкірою й волоссям, зі світлими очима, звичайно, обгоряють під сонцем частіше й швидше за усіх інших.

Підсилюють схильність до сонячних опіків антиалергічна терапія, деякі транквілізатори, а також антибіотики тетрациклінового ряду. Як не дивно, регулярне приймання сахарину (замінника цукру) може теж провокувати більш швидкий опік.

При початковій стадії сонячного опіку шкіра починає червоніти через 2-6 годин після перебування на сонці. Пік прояву симптомів обгорання настає через 12-24 години.

Якщо ваша шкіра постраждала від сонця, перше, про що слід подбати, так це про укриття. Найкраще – зайти в приміщення. Якщо це неможливо – накритися одягом, який мінімально пропускає ультрафіолет. Рекомендується надіти просторий одяг з бавовни, змочений в холодній воді, або сховатися під вологим пляжним рушником.

Після цього, щоб шкіру охолодити і зменшити хворобливі відчуття, на обгоріле місце слід покласти прохолодний компрес. Якщо сонячний опік значний – можна постояти під прохолодним душем. А ще краще – полежати у

прохолодній ванні. Головне при цьому – не травмувати шкіру занадто сильними струменями і жорсткою мочалкою.

Перші дії багато в чому залежать і від ступеня тяжкості ушкоджень шкіри. Якщо мова йде про сильне обгорання, при якому ще й морозить, нудить, мутніє свідомість, краще звернутися до лікаря або гомеопата.

Якщо такої можливості немає, можна прийняти нестероїдні протизапальні засоби (парацетамол, ібупрофен), або аспірин – препарат з групи саліцилатів. Сюди ж можна віднести і гідрокортизонову мазь, яка досить швидко знімає біль і почервоніння.

Дуже ефективною при лікуванні сонячних опіків є гомеопатія. Зазвичай гомеопатичні препарати підбирають відповідно до індивідуальних особливостей кожної конкретної людини. Вони швидко зупиняють інтоксикацію і шкірну реакцію. Самопочуття поліпшується відразу, навіть у важких випадках, і на 2-3 день загальні симптоми хвороби стають майже непомітними, запалення шкіри проходить, і її пошкоджені верхні шари злущуються непомітно для потерпілого.

З косметичних засобів, які знімають симптоми сонячного опіку і допомагають регенерації і відновлення шкіри, можна назвати спрей і крем «Пантенол», гель алое вера.

Після того, як надана перша допомога, постає питання: як і чим лікувати сонячні опіки далі? Як відновлювати стан своєї шкіри, щоб отриманий опік не виліз вам «боком»? А це цілком реально: після глибоких опіків шкіра погано справляється із захисною функцією і нерідко на цих місцях вона стає більш млявою і в'ялою, втрачає тонус, на ній можуть почати утворюватися зморшки. Тому відновлювальним процедурам слід віддати належну увагу.

Опік від сонця, залежно від ступеня його тяжкості може проходити від 2-3 до 5-10 днів.

Головне, про що слід пам'ятати: після отримання такого опіку сонця доведеться уникати, а при виході на вулицю охороняти шкіру всіма доступними засобами (закритий одяг з натуральних тканин, парасольку проти сонячних променів, головний убір, засіб від засмаги з високим фактором захисту).

Обов'язково продовжуйте зволожувати шкіру засобами з природними антиоксидантами і вітамінами, такими як гіалуронова кислота, екстракти кактуса або алое, обліпихи, зеленого чаю, розмарину та ін. З вітамінів найліпше підходять вітамін С і ретинол.

При використанні народних засобів, а також післяопікових косметичних препаратів і процедур, шкіра лущиться і сходить менш помітно.

Крім цього, можна прискорювати процес, допомагаючи організму боротися з вільними радикалами зсередини. Для цього слід приймати препарати і продукти, в яких містяться антиоксиданти для їх знешкодження. Найефективнішими є гранатовий сік і зелений чай. Вони обидва мають протизапальний ефект і містять в собі дуже велику кількість антиоксидантів. Також антиоксиданти в достатній кількості є у свіжих фруктах і овочах, горіхах і бобових.

Чого не треба робити ні в якому разі:

- Не розкривайте пухирі, якщо вони є — туди дуже легко занести інфекцію, що призведе до серйозних ускладнень. Якщо пухир розкрився сам, найкраще змазати це місце антибактеріальною маззю (наприклад, офлокаїновою або синтоміциновою).
- Не змазуйте уражені ділянки жирними кремами, маслом, вазеліном — це збільшує температуру в місці опіку й тим самим тільки погіршує його загоєння. Зверніться до лікаря, якщо на місці опіку стали з'являтися пухирі, вони дуже сильно болять, або ж ви в цілому погано почуваєтеся.