Oparzenia słoneczne. Jak przeciwdziałać?

Okres lata, wysokich temperatur zdecydowanie sprzyja spędzaniu czasu na świeżym powietrzu i korzystaniu ze słońca. Promienie słoneczne są dla naszego organizmu korzystne, ponieważ następuje wtedy synteza witaminy D, która ma bardzo dobry wpływ na m.in. wzmocnienie układu odpornościowego. Jednakże nadmierna ekspozycja na promieniowanie słoneczne może doprowadzić do oparzenia słonecznego.

Czym jest oparzenie ?

Oparzenie słoneczne jest to uszkodzenie skóry spowodowane nadmierną ekspozycją na promieniowanie słoneczne . Taki skutek osiąga się poprzez zbyt częste opalanie się lub nadmierne korzystanie z solarium.

Możemy wyróżnić trzy stopnie oparzeń:

- Przy **oparzeniu pierwszego stopnia** – najbardziej charakterystycznym objawem jest zaczerwienienie skóry. Pojawia się także ból w tym miejscu. Najczęściej jednak objawy te ustępują po kilku dniach. Warto to miejsce jednak ochłodzić
- **Oparzenie drugiego stopnia** – jest już zdecydowanie bardziej poważne, ponieważ prócz zaczerwienienia i bólu pojawiają się także pęcherze wypełnione płynem surowiczym- dochodzi wtedy do częściowej martwicy naskórka. Wtedy także warto się skonsultować z lekarzem w celu wypisania maści na oparzenia
- **Oparzenie trzeciego stopnia** – dotyczy nie tylko naskórna, ale także skóry właściwej oraz nerwów. Następuje wtedy całkowita martwica danego miejsca- nie wykazuje reakcji na dotyk. W takim przypadku należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza w celu podjęcia szybkich kroków.

Konsekwencje zdrowotne

Jak wiemy słońce ma na nas bardzo dobry wpływ. Już kilka minut na słońcu pozwala wytworzyć w organizmie odpowiednią ilość witaminy D3. Jednakże warto zwrócić uwagę na fakt, że nasza skóra nie przyjmuje każdej ilości słońca. Konsekwencjami nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne może być:

- Fotostarzenie skóry – inaczej przedwczesne starzenie się skóry. Promieniowanie ultrafioletowe powoduje niszczenie włókien kolagenowych co w efekcie skutkuje pogorszeniem kondycji i elastyczności skóry.
- Przebarwienia – spowodowane nierówną aktywnością barwnika skórnego (melaniny).

- Osłabienie układu odpornościowego.

Ryzyko powstania nowotworu złośliwego – czerniaka. Jak uniknąć oparzenia?

Chcąc uniknąć niepożądanych skutków długiej ekspozycji na słońce warto:

- Stosować kremy z filtrem UV- jest to najskuteczniejsza opcja podczas walki z nadmiernymi promieniami słonecznymi.
- Korzystać z nakrycia głowy, gdy planujemy wyjść na pełne słońce (np. podczas wędrówki czy opalania).
- Unikać długiej ekspozycji na słońce w godzinach 10:00-14:00 (wtedy następuje najmocniejsze promieniowanie).
- Po zakończonym wypoczynku wakacyjnym sprawdzić czy na ciele nie pojawiły się znamiona wyglądające jak pieprzyk. Jeżeli podejrzewasz, że mogły pojawić się zmiany- bezzwłocznie udaj się do lekarza!
- W przypadku osób korzystających z solariów, zaleca się odradzanie korzystania z urządzeń do opalania, ze względu na zwiększone ryzyko zachorowania na czerniaka skóry oraz inne nowotwory skóry.

za: gis.gov.pl