

Postępowanie w przypadku **OPARZEŃ SŁONECZNYCH**

Twoja reakcja ma znaczenie!

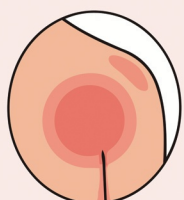


Oparzenie słoneczne jest ostrą reakcją zapalną skóry powstałą na skutek nadmiernej ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe, głównie UVB, ale również UVA.

Oparzenie słoneczne należy traktować jako uszkodzenie skóry, którego ciężkość zależy od czasu ekspozycji, natężenia promieniowania UV, fototypu skóry, wieku pacjenta, stosowanych leków fotouczulających, chorób współistniejących oraz skuteczności zastosowanej fotoprotekcji.

Jeśli masz poniższe objawy – uległeś poparzeniu słonecznemu

Najczęstsze objawy:



zaczernienie
skóry



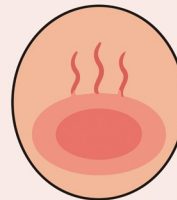
uczucie
pieczenia
i bólu



zwiększona
wrażliwość
skóry na dotyk



obrzęk



uczucie gorąca
w miejscu
oparzenia



świąd skóry
podczas
gojenia

Ciężkie przypadki:



pęcherze
wypełnione płynem



dreszcze



gorączka



nudności
i wymioty



ból głowy



osłabienie



objawy
odwodnienia



PAMIĘTAJ!

Regularna ochrona przeciwsłoneczna nie tylko zmniejsza ryzyko oparzeń, ale także ogranicza ryzyko rozwoju nowotworów skóry oraz przedwczesne



PONIŻEJ WSKAZÓWKI JAK MOŻESZ SOBIE POMÓC

PRZERWIJ EKSPOZYCJĘ NA SŁOŃCE



- Przenieś się do chłodnego, zacienionego pomieszczenia.

CHŁÓDŹ SKÓRĘ



- Stosuj chłodne, ale nie lodowate okłady przez 10–20 minut.
- Unikaj przykładania lodu bezpośrednio do skóry, ponieważ może to pogłębić uszkodzenie tkanek.

NAWADNIJ ORGANIZM



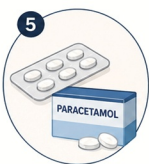
- Zwiększ podaż płynów doustnych oraz unikaj spożywania alkoholu.

ZADBAJ O PIELĘGNACJĘ SKÓRY



- Stosuj preparaty nawilżające, emolienty, preparaty łagodzące, np. z aloesem lub pantenolem.
- Unikaj kosmetyków zawierających alkohol, które mogą dodatkowo podrażniać skórę.
- Nie zdrapuj łuszczącego się naskórka.
- Nie przekłuwaj pęcherzy.
- Chronь uszkodzoną skórę przed zabrudzeniem i urazami.
- W przypadku pęknięcia pęcherza utrzymuj miejsce w czystości i stosuj jałowy opatrunek.
- W przypadku nasilonego rumienia i świądu możesz rozważyć krótkotrwałe zastosowanie miejscowego glikokortykosteroidu o małej sile działania, np. hydrokortyzonu 1%, zgodnie z oceną lekarską i z uwzględnieniem przeciwwskazań.

JEŚLI ODCZUWASZ BÓL



- W przypadku bólu możesz rozważyć zastosowanie leków przeciwbólowych tj. paracetamol, niesteroidowe leki przeciwzapalne.

KIEDY POWINIENES ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Pomoc medyczna jest wskazana, gdy:

- oparzenie obejmuje dużą powierzchnię ciała,
- występują liczne lub rozległe pęcherze,
- pojawia się wysoka gorączka,
- występują objawy odwodnienia,
- pojawiają się zaburzenia świadomości, zawroty głowy lub omdlenia,
- oparzenie dotyczy niemowlęcia lub małego dziecka,
- występują oznaki zakażenia (narastające zaczerwienienie, ropa, nasilający się ból).

PROFILAKTYKA OPARZEŃ SŁONECZNYCH – CHROŃ SIEBIE I BLISKICH

Chcesz zmniejszyć ryzyko oparzeń słonecznych:



stosuj kremy z filtrem przeciwsłonecznym o współczynniku SPF 50,



nakładaj preparat 15–30 minut przed wyjściem na słońce i ponawiaj aplikację co około 2 godziny oraz po kąpieli,



unikaj ekspozycji na słońce w godzinach największego nasłonecznienia (zwykle między 11:00 a 15:00),



nosi nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne i przewiewną odzież zakrywającą skórę,



pamiętaj, że promieniowanie UV przenika przez chmury i odbija się od piasku, wody czy śniegu,



szczególnie powinny się chronić dzieci, osoby o jasnej karnacji oraz osoby przyjmujące leki zwiększające wrażliwość na światło.



Warszawa, ul. Szaserów 128



+48 261 817 666, +48 22 810 80 89



www.wim.mil.pl