



## **Oparzenia słoneczne - sposoby na łagodzenie, profilaktyka**

Oparzenie słoneczne to uszkodzenie skóry wywołane zbyt długą ekspozycją na promieniowanie UV. Tego typu oparzenie może wystąpić nie tylko na skutek zbyt intensywnego plażowania, ale również po skorzystaniu z solarium.

Oparzenia słoneczne są przykrą konsekwencją nierozsądnego plażowania, spędzania zbyt długiego czasu na ostrym słońcu lub korzystania z solarium. Między innymi z tego powodu wiele krajów wprowadza zakaz korzystania z solarium osobom poniżej 18 roku życia. Badania dowodzą, że oparzenia słoneczne przebyte w młodym wieku znacznie zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia w późniejszych latach czerniaka.

### **Oparzenie słoneczne – objawy**

W oparzeniu słonecznym pierwszego stopnia występuje przede wszystkim zaczerwienienie skóry. Pojawia się również ból w podrażnionym miejscu. Dolegliwości wynikające z tego typu oparzenia zwykle ustępują po dwóch-trzech dniach.

Oparzenie słoneczne drugiego stopnia jest znacznie poważniejsze. Oprócz bólu i zaczerwienienia pojawiają się również pęcherze wypełnione płynem surowicznym. Dolegliwości utrzymują się o wiele dłużej, bo nawet kilka tygodni.

### **Oparzenia słoneczne – stopnie**

**1. oparzenia słoneczne I stopnia** - to takie, która można spotkać najczęściej; odnoszą się do zewnętrznej warstwy skóry, która wskutek oparzenia staje się czerwona, po czym dochodzi do jej złuszczenia (objawy te ustępują po kilku dniach);

**2. oparzenia słoneczne II stopnia** - w tym przypadku obejmują naskórek oraz skórę właściwą; oparzenie powoduje, że na skórze pojawia się obrzęk oraz pęcherze, w środku których gromadzi się płyn surowiczny. Ponadto dochodzi do częściowej martwicy naskórka. Oparzenia II stopnia wymagają konsultacji z lekarzem, który przepisze odpowiednie preparaty na łagodzenie i gojenie ran (samo leczenie trwa do sześciu tygodni);

**3. oparzenia słoneczne III stopnia** - dotyczą nie tylko naskórka, ale również skóry właściwej, tkanki podskórnej i nerwów; na skutek oparzenia pacjent ma uczucie jakby jego skóra była martwa, nie wykazuje żadnej reakcji na dotyk. Konsultacja lekarska jest niezbędna.

### **Ochrona przed oparzeniami słonecznymi**

#### **Chcąc uniknąć oparzenia słonecznego, należy:**

- stosować kremy z filtrem UV - należy nałożyć na 30 min przed ekspozycją na słońce
- unikać ekspozycji na słońcu w godzinach 10.00-14.00;
- pamiętać o piciu dużej ilości wody w czasie upałów;
- chronić głowę podczas przebywania na słońcu.

Jednym ze sposobów profilaktyki przeciwko nowotworom skóry jest badanie dermatologiczne skóry, przeprowadzone po sezonie wakacyjnym/urlopowym. Badaniu powinny poddać się szczególnie osoby, które podczas wypoczynku/pracy doświadczyły oparzenia słonecznego.

Źródło: <http://www.medonet.pl>

*Opracowanie:  
Pielęgniarki Powiatowej Przychodni  
Zdrowia w Ostrowi Mazowieckiej  
Danuta Winiarska  
Anna Szumowska*