**Обережно на сонці!**

**Сонячний опік** є результатом занадто інтенсивного впливу сонця еквівалентного або йому джерела світла. Майже кожна людина хоча б раз у житті отримувала сонячні опіки. Схильні Їм ті, хто відвідує пляжі, їздить на риболовлю, працює або знаходиться у дворі просто на вулиці в сонячну погоду. Ненормально функціонуючий солярій також є джерелом отримання сонячних опіків. Вони можуть викликати дискомфортний стан, серйозні пошкодження, а в деяких випадках, навіть летальний результат.

**Причини сонячних опіків**

**Сонячний опік** - це в буквальному сенсі опік шкіри, одержуваний під впливом ультрафіолетового (УФ) випромінювання. Результатом сонячного опіку є запалення шкіри. Нанесені поразки стають помітними після закінчення 30 хвилин з моменту їх отримання.

* УФ-А і УФ-випромінювання В мають різну довжину хвиль спектра видимого випромінювання. УФ-В завдає більшої шкоди шкірі і навіть може провокувати виникнення раку шкіри. УФ І-А і УФ-випромінювання В несуть відповідальність за фотостаріння (передчасне старіння шкіри і поява зморшок) і сонячні опіки. Солярії також і здатні формувати УФ-А, УФ і-В промені.
* Світлошкірі і світловолосі люди особливо сильно піддаються впливу сонця.
* Недавні сонячні опіки навіть при незначному впливі сонця здатні викликати знову дискомфортний стан. Але не слід забувати і про те, що нормальне, лімітоване за тривалістю і інтенсивності сонячне випромінювання виробляє в шкірі вітамін Д.

**Симптоми сонячних опіків**

Легкі сонячні опіки викликають невелике почервоніння і роздратування шкіри. При більш важкому ступені опіків вищевказані симптоми проявляються сильніше. Довге перебування на сонці без необхідних захисних засобів може викликати сонячний удар (порушення доставки крові до життєво важливих органів) і навіть смерть.

* При початковій стадії сонячного опіку через 2-6 годин після нього шкіра начинає червоніти і з'являється роздратування. Пік проявів симптомів травми спостерігаються через 12-24 години.
* Крім перерахованих вище симптомів, спостерігаються також:
* Озноб
* Температура
* Нудота і /або блювота
* Симптоми, що нагадують блювоту
* Освіта пухирів. Вони істотно можуть відрізнятися за своїми розмірами: бувають маленькі настільки, що виявляються тільки при очищенні відлущуванні шкіри, а іноді, навпаки, - дуже великі, заповнені водою, зверху покриті червоною, дуже тонкою шкірою, яка може легко лопатися
* Втрата шкіри, яка спостерігає через 4-7 днів після опіку

**Коли звертатися за медичною допомогою?**

Якщо Ви відчуваєте сильні больові відчуття, викликані сонячним опіком, зверніться до лікаря. У лікарні Вас запитають, наскільки сильно постраждала Ваша шкіра і чи є у Вас ще які-небудь проблеми зі здоров'ям. Після огляду лікар винесе рішення про те, де Ви будете проходити курс лікування - в домашніх умовах або у лікарні.

Ви повинні звернутися у відділення невідкладної допомоги, якщо у Вас:

* Сильний біль
* Великі пухирі
* Головний біль
* Затьмарення свідомості
* Нудота або блювота
* Слабкість
* Загострення інших проблем зі здоров'ям

**Самостійне сонячних лікування опіків в домашніх умовах**

Якщо перед виходом на вулицю Ви подбаєте про безпеку Вашої шкіри, Вам, найймовірніше, не доведеться вдаватися до нижче наведених способів лікування сонячних опіків.

* У разі виявлення ознак на Вашій шкірі сонячних опіків слід негайно припинити вплив УФ-випромінювання.
* Знайдіть укриття пекучих від сонячних променів
* Накрийте уражену шкіру
* Покиньте солярій
* Дуже важливо послабити дискомфортні відчуття, супутні сонячний опік.
* Такі медичні препарати, як аспірин, ібупрофен інапроксен значно поліпшить Ваш стан, особливо в тих випадках, коли Ви почали приймати їх на початковій стадії розвитку проблеми.
* При легких опіках буде досить холодних компресів рівних частин з молока і води. Можна також робити компреси на основі рідини Бурова, який купується в аптеці без рецепта. Приготування розчину Для цього необхідно розчинити пакетик купленої Вами суміші в половині літра води. Потім слід змочити в ньому марлю або м'яку чисту тканину, легко віджати її і покласти на обпечену частину тіла на 15-20 хвилин. Замінювати або оновлювати марлю і розчин потрібно кожні 2-3 години.
* Багатьом людям відомі корисні якості лосьйонів, в основі яких лежить алое. В даний час у продажу є багато типів таких коштів. Ви можете придбати в аптеці або його, якщо вирощуєте будинку алое, приготувати його самостійно, зірвавши лист цієї рослини і з нього вичавивши прохолодну драглисту рідину.
* Крім того, може допомогти прохолодна (ні в якому разі не холодна) ванна. Уникайте вживання солей, масел і ароматизаторів для ванн, оскільки вони можуть викликати роздратування. Не тріть мочалкою шкіру і не голіть уражені ділянки шкіри. Для видалення крапель води з тіла використовуйте м'які рушники, якими слід не терти, а ніжно змочувати шкіру. Використовуйте легкі, не ароматизовані зволожуючі креми.
* Відмовтеся від застосування лосьйонів, що містять місцеві анестетики, щоб викликати не роздратування або алергічну реакцію на шкірі.
* Ще не зійдуть опіки, намагайтеся не перебувати під палючим сонцем.

**Медичне** **лікування**

Для лікування опіків сонячних вважається найбільш ефективним сульфадіазин срібла (1% крем, Дермазин). Наносячи на його обличчя, не забувайте дотримуватися необхідних заходів обережності.

* Якщо Ви отримали відносно легкі, не загрожують життю опіки, доктор може порадити Вам вживати багато рідини, аспірин та інші нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП).
* Він також може приписати кошти місцевого призначення, такі як холодні компреси, примочки рідиною Бурова або високоякісні зволожуючі креми і лосьйони.
* Якщо у Вас серйозні опіки, лікар порекомендує застосування пероральної стероїдної терапії (препарати, типу кортизон) протягом декількох днів. Стероїдні крему, що наносяться на шкіру, не приносять великої користі.
* В деяких випадках приписують сильні болезаспокійливі засоби.
* Якщо на місці з опіку з’явилися  пухирі, слід відмовитися від стероїдів, щоб не збільшувати ризик проникнення в організм інфекції. Якщо Ваш організм зневоднений або у Вас тепловий шок, необхідно поповнити запас рідини і знаходиться під постійним наглядом лікарів. Людей з важкими опіками негайно госпіталізують.

**Будьте обережні!**

* Сонячні опіки легкого ступеня викликають дискомфорт, але не вимагають тривалого лікування. Через 4-7 днів Вам стане краще вже. Ви можете виявити відлущування обгорілої шкіри. Найчастіше цей процес супроводжується сильним свербінням, особливо вночі, в результаті потовиділення і після прийняття душу.
* Інші шкірні захворювання, такі як простий герпес, вовчак та порфірія (спадкове порушення чутливості до сонячного світла), при нанесенні сонячних опіків будуть посилюватися.
* Часто повторювані негативні впливи на шкіру можуть призвести до передчасного старіння, появі великої кількості зморшок, розвитку порушень пігментації шкіри (родимих плям), різних злоякісних (ракових) утворень на шкірі, ранніх катаракт.