**[Первая помощь при солнечных ожогах](http://profilaktika.tomsk.ru/?p=5753" \o "Первая помощь при солнечных ожогах).**

Ярко-красная кожа, повышенная температура и бессонные ночи – вот закономерный результат пренебрежения [правилами пребывания на солнце](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-pravilno-zagorat/).

Ожоги, которые человек получает на ярком солнце, точно такие же, какие можно получить, случайно прикоснувшись к утюгу или брызнув на себя кипятком. От обычных термических ожогов они отличаются только тем, что вызываются воздействием ультрафиолетового излучения.

По традиционной классификации, наиболее распространены солнечные ожоги первой степени. Для них характерно покраснение и болезненность кожи.

Более длительное воздействие солнечного излучения приводит к ожогам второй степени – с образованием волдырей, наполненных жидкостью. Крайне редко солнечное излучение способно вызвать более тяжелые ожоги.

Последствия чрезмерного загара – это не только облезающая кожа, но и менее заметные, однако более опасные повреждения. Солнечные ожоги вызывают повреждение ДНК в клетках кожи, что приводит к развитию рака – в основном базально-клеточного и плоскоклеточного типа.

Даже несколько солнечных ожогов в возрасте до 20 лет значительно повышают риск меланомы – смертельной формы [рака кожи](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/rak-kozhi/). Кроме того, избыток солнца вызывает раннее образование морщин, преждевременное старение кожи, появление пигментных пятен и даже развитие катаракты.

Человек со светлой кожей может получить солнечный ожог всего за 15–30 минут пребывания на солнце без соответствующей защиты. Первые симптомы солнечного ожога проявляются, как правило, через два-шесть часов после поражения.

 **Симптомы солнечного ожога**

* Покрасневшая, горячая на ощупь кожа
* Болезненные ощущения в «сгоревших» местах, небольшой отек
* Повышенная температура
* Легкий озноб

**Первая помощь при солнечных ожогах**

1. Немедленно спрячьтесь в тень. Покрасневшая кожа – это не признак того, что загар начал «ложиться», а симптомы ожога первой степени. Дальнейшее пребывание на солнце только усилит ожог.

2. Внимательно рассмотрите ожог. Если вы испытываете сильную боль, у вас поднялась температура, а площадь, на которой образовались волдыри, больше одной вашей руки или живота – срочно обратитесь к врачу. Без лечения такой солнечный ожог чреват осложнениями.

3. **Внимание!** Для уменьшения воспаления и снижения боли существуют специальные средства, которые продаются в аптеках. Ни в коем случае нельзя мазать пораженные места маслом, салом, мочой, спиртом, одеколоном и мазями, не предназначенными для лечения ожогов. Использование таких средств может привести к ухудшению состояния, а также инфицированию кожи.

4. Крайне внимательно отнеситесь к солнечным ожогам в районе лица и шеи. Они могут вызвать отек и затруднение дыхания. Будьте готовы срочно обратиться к врачу, если подобный отек наблюдается у ребенка.

5. Если ожоги незначительные, примите прохладный душ или ванну, чтобы успокоить боль.

6. Регулярно увлажняйте «сгоревшую» кожу специальными средствами, предназначенными для этого.

7. Пока солнечные ожоги заживают, носите свободную одежду с длинными рукавами и штанинами из натурального хлопка или шелка. Грубые ткани или синтетические материалы будут раздражать кожу, вызывая боль и покраснение.

8. Не рискуйте. Пока симптомы солнечного ожога не пройдут полностью, и шелушение кожи не прекратиться, не выходите на открытое солнце, даже воспользовавшись солнцезащитным кремом. На восстановление может уйти от четырех до семи дней.

**Как правильно загорать**

* Применяйте солнцезащитное средство за 20–30 минут до того, как выйти на солнце. Это позволит крему или спрею впитаться и начать действовать.
* Не выходите на солнце в период его наибольшей активности – с 10:00 до 16:00 часов.
* Обновляйте солнцезащитное средство как минимум раз в два часа и каждый раз поле купания.
* Носите головной убор и не забывайте защищать от солнца шею, кожу в районе подбородка и уши.

Солнечный ожог – такая же термическая травма кожи, как и ожог от горячего предмета.

Серьезные ожоги, сопровождающиеся болью и повышенной температурой, требуют обращения к врачу. Но и легкие солнечные ожоги требуют время для заживления и использования специальных средств для лечения.

Отделение мед. профилактики ГУЗ « Чаплыгинская РБ»