

## **ODOS NUDEGIMAI SAULĖJE**

Odos nudegimai saulėje kyla dėl pernelyg didelio ir ilgo ultravioletinių spindulių (UV) poveikio, t. y. odos pažeidimo laipsnis ir saulės nudeginimo simptomai tiesiogiai priklauso nuo laiko, praleisto po UV spinduliais, ir gauto jų kiekio. Dažniausiai pirmieji simptomai būna skausmas ir odos paraudimas. Esant stipresniems nudegimams iškyta pūslės, atsiranda vandeningų žaizdų. Gilesnius nudegimus patiria žmonės, sergantys bet kokia virusine infekcija (UV spinduliavimas gali neigiamai paveikti imunitetą), vartojantys alkoholinius gėrimus.

Silpni nudegimai paprastai pastebimi praėjus kelioms valandoms (nuo 3 iki 7 val.) nuo saulės spindulių veikimo tose kūno vietose, kurios nebuvo apsaugotos drabužiais arba apsauginiu kremu. Pažeista oda tampa sausa, pleiskanoja, ima peršėti. Ilgiau pabuvus saulėje sunkesni simptomai gali pasireikšti ir po 12–14 val. (nudegimo simptomų pasireiškimo pikas). Saulės nudegimai taip pat gali sukelti kitus sisteminius sveikatos sutrikimus: karščiavimą, drebulį, galvos skausmus, pykinimą, silpnumą, galvos svaigimą. Panašūs ir šilumos smūgio simptomai.

### **PIRMOJI PAGALBA**

Pastebėjus pirmuosius simptomus būtina apsirengti ir pasislėpti pavėsyje ar pastate. Nedidelius nudegimus saulėje gydyti reikėtų pirmiausia uždedant šaltus kompresus arba kitu būdu atšaldant nudegusią odos plotą (pvz., apvynioti pažeistą vietą drėgna audinio skiaute, uždėti ledo gabaliukų, įvynioti į rankšluostį ar paklodę). Šaldyti nudegusią saulėje odą reikia apie 20–30 minučių. Būtina vartoti daug skysčių. Jei nudegimai yra stipresni, reikia kreiptis į medicinos įstaigą.

### **ODOS NUDEGIMŲ SAULĖJE PREVENCIJA**

Jei norite apsisaugoti nuo nudegimų saulėje, venkite degintis tuo metu, kai saulė yra aktyviausia – vidurdienį ir kelias pirmas valandas po vidurdienio. Gana efektyviai nuo karštų saulės spindulių saugo drabužiai: kuo jie šviesesni ir tankesni, tuo yra geresnė apsauga.

Apsauginiai kremai nuo saulės – dar vienas apsaugos nuo saulės spindulių būdas. Rinkitės tą priemonę, kurioje esančios medžiagos apsaugotų nuo UV-B ir UV-A spindulių, taip pat kad būtų pakankamai aukštas apsaugos koeficientas (apsaugos nuo saulės faktorius – SPF) – jis turi būti ne mažesnis nei 30. Esant labai kaitriai saulei, jautriai odai ir vaikų odos priežiūrai rekomenduojama naudoti 50 SPF turinčius kremus. Be viso to, kremas turėtų būti atsparus vandeniui, o sudėtyje neturi būti nereikalingų aromatizatorių ir konservantų. Norint išvengti nemalonių pasekmių, po deginimosi rekomenduojama tepti odą drėkinamuoju kremu.

Verta nepamiršti ir lūpų priežiūros. Lūpų oda yra plona ir paprastai stipriai nukenčia nuo nudegimų saulėje, nuo bendro saulės ir vėjo poveikio greitai išdžiūsta, o pernelyg didelis saulės spindulių kiekis gali išprovokuoti lūpų pūslėlinę. Todėl rekomenduojama naudoti specialias apsaugines priemones lūpoms.

Parengė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro

Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos specialistė Julija Pučinskienė