

Gorące lato to czas, gdy słońce szczególnie mocno zachęca do spędzania czasu na plaży, w ogrodzie, na spacerach czy podczas weekendowych wyjazdów. Promieniowanie UV może wpłynąć pozytywnie na nastrój i wspierać syntezę witaminy D, jednak jego nadmiar stanowi realne zagrożenie. Oparzenia słoneczne to nie tylko chwilowy dyskomfort – to poważne uszkodzenia skóry, które mogą mieć długotrwałe konsekwencje dla zdrowia.

Jak powstają oparzenia słoneczne?

Oparzenie słoneczne to efekt nadmiernej ekspozycji skóry na promieniowanie ultrafioletowe (UV). Gdy skóra nie jest odpowiednio zabezpieczona, promienie UV uszkadzają jej strukturę – najpierw pojawia się zaczerwienienie i nadwrażliwość na dotyk, potem ból, pieczenie i swędzenie. W bardziej zaawansowanych przypadkach mogą wystąpić dreszcze, gorączka, a nawet pęcherze z płynem surowiczym.

Kto powinien szczególnie uważać?

Ochrona przed słońcem jest ważna dla każdego, jednak niektóre grupy są szczególnie narażone:

- dzieci – ich skóra jest cienka i mało odporna na promienie UV
- osoby z jasną karnacją, rudymi lub blond włosami, piegami lub znamionami
- pacjenci po przeszczepach narządów
- osoby po zabiegach medycyny estetycznej
- pacjenci przyjmujący leki światłoczułe.

7 zasad ochrony przed słońcem

- Pij 3-4 litry wody dziennie w upalne dni.
- Unikaj słońca między godziną 10:00 a 14:00.
- Noś przewiewne, jasne, ubrania wykonane z naturalnych tkanin.
- Stosuj kremy z filtrem UV – najlepiej SPF 50+.
- Chronь głowę kapeluszem lub czapką.
- Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.
- Unikaj alkoholu – odwadnia i zwiększa ryzyko udaru cieplnego.

– *Niektóre części ciała, np. małżowiny uszne, grzbiety stóp, ramiona, głowa (w miejscu przedziałka lub wyłysienia), są szczególnie narażone na oparzenia słoneczne i powinny być starannie chronione preparatami z filtrem przeciwsłonecznym, odzieżą lub nakryciem głowy – zaznacza dr n. med. Agnieszka Kardynał, dermatolog.*

Udar cieplny – niebezpieczne następstwo przegrzania

Długotrwałe przebywanie na słońcu bez odpowiedniej ochrony może doprowadzić nie tylko do poparzenia skóry, ale również do udaru cieplnego, stanu zagrażającego zdrowiu i życiu. Najczęściej występuje on w wyniku przegrzania organizmu i zaburzenia mechanizmów termoregulacji.

Objawy oparzenia słonecznego pojawiają się zwykle po kilku godzinach od ekspozycji skóry na słońce. Nasilenie objawów związanych z poparzeniem w dużej mierze zależy od jego stopnia.

I stopień

- Rumień, lekki ból i wrażliwość.
- Uszkodzenie dotyczy jedynie naskórka.
- Objawy mijają zwykle po kilku dniach.

II stopień

- Pojawiają się pęcherze z płynem surowicznym.
- Uszkodzenie sięga skóry właściwej.
- Możliwa gorączka, osłabienie, ból.

III stopień

- Uszkodzenie obejmuje tkankę podskórną i nerwy.
- Możliwy brak czucia, martwica tkanek.
- Wymaga pilnej interwencji lekarskiej.

Domowe sposoby na łagodne oparzenia słoneczne

W przypadku łagodnych oparzeń możesz działać samodzielnie:

- przemyj skórę letnią wodą i nałóż chłodny okład,
- weź delikatny prysznic – unikaj zimnej wody,
- nie smaruj oparzonej skóry tłustymi kremami,
- nie wystawiaj skóry na słońce,
- stosuj emulsję lub piankę o działaniu łagodzącym z D-pantenol lub alantoninę,
- pij dużo wody, aby nawodnić organizm i wspomóc regenerację skóry.

Jeśli oparzenie jest bolesne, pokrywają je duże pęcherze, skóra nie goi się po kilku dniach, koniecznie skontaktuj się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

– Jeśli na skórze występują pęcherze, nie zaleca się ich przekłuwania. Nadżerki po pęcherzach, które pękły samoistnie, należy przemywać łagodnym środkiem myjącym oraz dezynfekować, w celu zapobiegania nadkażeniom – zwraca uwagę dr Agnieszka Kardynał.

Kiedy koniecznie skonsultować się z lekarzem?

Zrób to niezwłocznie, jeśli:

- oparzenia obejmują dużą powierzchnię ciała,
- skóra nie goi się po kilku dniach,
- pojawiają się zawroty głowy, gorączka, wymioty,
- dochodzi do utraty przytomności lub zaburzeń świadomości,
- występują objawy udaru cieplnego,
- pojawiają się oznaki zakażenia ran: ropa, nieprzyjemny zapach, gorączka.

Oparzenia słoneczne – jak się chronić i co robić po fakcie

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 19, sierpień 2025 11:03

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 512

Źródło: NFZ