Автор: admin
27.03.2014 19:09 -

Что такое солнечное отравление и как с ним справиться?

С началом отпускного сезона массы людей устремляются в страны с горячим солнцем, мечтая за отпущенные одну-две недели отпуска загореть на год вперед.

Принято считать, что, пролежав полдня на пляже, можно получить шоколадный загар. Но реальность такова, что сколько ни загорай, на весь год загара все равно не хватит, да и шоколадным, скорее всего, он не станет. А вот проблемы могут начаться уже, как говорится, не отходя от пляжа.

Сама по себе процедура загара пользы для кожи, как и для всего организма, не приносит. А в сочетании с высокой интенсивностью ее повтора и пренебрежением простыми правилами безопасности чересчур усердный загар чреват не только банальными ожогами и облезлой кожей, но и *солнечным отравлением*.

Солнечное отравление (sun poisoning) – бытовое название разной аллергической реакции на солнечное облучение. Люди со светлой кожей, которым недостает защитного пигмента, особенно подвержены солнечному отравлению. Но в принципе оно может случиться у каждого любителя подзагореть. Вероятность солнечного отравления повышается, если одновременно с пребыванием на солнце вы принимаете какие-то лекарства, контактируете с определенными химическими веществами, косметикой и растениями.

Классический пример солнечного отравления – солнечный ожог. При этом хуже всего, если у вас рыжие волосы. В вашей коже меньше всего меланина – главного средства кожной защиты от ожога. Наоборот, лучше всего, когда у вас смуглая или даже черная кожа (в этом случае полезно иметь африканские корни), так как большие запасы меланина в верхнем слое кожи не дают тепловым лучам проникнуть в глубокие, наиболее чувствительные ее слои.

Причин для солнечного отравления может быть несколько:

1. При употреблении некоторых распространенных лекарств нормальная защитная реакция организма на солнечное облучение может подавляться. В результате – сильное кожное раздражение с пузырьками даже после небольшого пребывания на солнце. К таким средствам относятся сульфаниламиды, лекарства тетрациклинового семейства, транквилизаторы, средства от повышенного давления, противозачаточные таблетки, а также внутренние средства, принимаемые при диабете или грибковых инфекциях.

2. Непосредственный контакт с некоторыми химическими веществами, за которым произошло солнечное облучение, также может закончиться солнечным отравлением. Вызывающими аллергию на солнце могут стать дезодорирующие мыла, стиральные порошки, некоторые лосьоны для загара, шампуни, дезинфицирующие средства и различная косметика.

3. Даже вещества, содержащиеся во фруктах и овощах, могут спровоцировать солнечную аллергию. Также известны случаи солнечного отравления у тех, кто перед выходом на солнце мыл голову травяным шампунем.

Так что если вы, провалявшись на пляже, почувствовали сильный зуд и раздражение кожи, то не стоит бросаться отмокать в сметане или кефире. Это только усугубит ситуацию. Делайте увлажняющие компрессы, принимайте успокоительные ванны, регулярно смазываясь натуральным лосьоном. При наличии боли каждые 4 часа принимайте кору белой ивы или аспирин. И главное – пейте больше жидкости, до нескольких литров в сутки, чтобы остановить солнечное отравление всего организма. Если раздражение сильное, с пузырьками и ранами, обращайтесь к дерматологу.

Но как же быть, если без «пляжного» отдыха вы обойтись никак не можете? Выход один – опытным путем вычислить лекарство, химическое вещество или растение, провоцирующее реакцию, и исключить его из своего рациона. Но если окажется, что оно необходимо для вашего здоровья, то делать нечего – отдых под открытым солнцем придется исключить. Для людей со светлой кожей от солнечного излучения лучше отказаться вообще.

Но если вы все равно не боитесь, то хотя бы придерживайтесь следующих простых правил: загорайте постепенно и в меру, не загорайте с двенадцати до четырех и пользуйтесь хорошим солнцезащитным средством.

Берегите свою кожу и ровного вам загара!

Автор - **Елена Дмитриева**
Источник