Автор: admin
16.02.2014 11:26 -

Как справиться с солнечными ожогами?

Несмотря на то, что до конца лета остался всего неполный месяц, вопрос солнечных ванн остается актуальным для многих. Как же сделать так, чтобы не было больно за бесцельно сожженные плечи? Именно этой теме посвящен наш сегодняшний материал.

Если избежать негативного влияния солнца не удалось, то остается только терпеть и в меру сил бороться с последствиями ожога. В такой ситуации у человека нарушается нормальная теплорегуляция организма, температура тела повышается, появляются вялость, покраснение лица, обильное потоотделение, головная боль, нарушается координация движений.

Для начала необходимо исключить дальнейшие контакты с солнечными лучами – не нужно использовать солнцезащитный крем, это уже не поможет, наоборот, может повредить раздраженной коже и усугубить ситуацию. Просто отойдите в тень.

Затем нужно принять простое обезболивающее, содержащее аспирин или ибупрофен – они препятствуют образованию токсичных веществ, из-за которых кожа краснеет и опухает, и помогают справиться с головной болью.

Для снятия боли и высокой температуры подойдет и **прохладная ванна**, но не стоит принимать душ, так как струи воды могут повредить обожженную кожу. Нельзя протирать обожженное место спиртовыми растворами, чтобы облегчить боль, так как спирт сушит кожу, а ее, наоборот, необходимо увлажнить.

Для этого используйте **гипоаллергенные увлажняющие средства** – молочко, лосьоны или спреи. Молочко и крем лучше наносить мягкой губкой или тканью, чтобы лишний раз не травмировать кожу. Рекомендуется всегда иметь в аптечке и при походе на пляж **противоожоговые мази и спреи**
, например, «Олазоль», «Бепантен», «Пантенол».

Если специального средства под рукой нет, то можно использовать любой иной **увлажн**

яющий косметический крем
– для лица, рук, зоны вокруг глаз. Наиболее эффективными будут кремы, содержащие алоэ вера, экстракты ромашки, календулы и витамин Е: эти компоненты помогают коже впитывать влагу и удерживать её долгое время.

Также можно смазать кожу **борным вазелином** или сделать компресс из раствора **кале ндулы**
, для чего необходимо развести настойку календулы в холодной воде в пропорции 1:10.

При солнечном ожоге необходимо **пить как можно больше жидкости** – воду, несладкие чай и морс. А от алкоголя придется отказаться, так как он обезвоживает организм.

На народные средства полагаться не стоит – они не вылечат ожог, а только на некоторое время снимут боль и охладят кожу. Очень распространено заблуждение, что ожог надо смазать чем-то жирным – например, ***растительным маслом***. На самом деле, из-за этого образуется пленка, закупоривающая кожу, и, таким образом, состояние только усугубляется.

Сметана тоже не спасает от ожога, она действительно может охладить кожу, точно так же, как и вода, но из-за ее жирности опять же образуется пленка. Лучше просто есть холодную сметану в качестве естественного жаропонижающего средства.

Вопреки некоторым советам, ***ни в коем случае нельзя использовать для охлаждения кожи уксус*** – это кислота, которая не только раздражает кожный покров, но и вытягивает из него влагу.

Примерно через 12 часов после неудачного загара боль и жжение достигают своего пика, который может продлиться очень долго. На этой стадии избавиться от боли полностью нельзя, помогут разве что сильные болеутоляющие, которые назначит врач. Остается только продолжать увлажнять кожу и быть готовым к тому, что она начнет шелушиться через 5-10 дней.

Облезшая кожа – это, по сути, отмершие клетки. Лучше сдерживаться и не отдирать отмершие слои, так как на поверхности окажутся нежные подкожные слои. Им необходим особый уход и увлажнение, кроме того, необходимо избегать воздействия солнца.

Самый тяжелый солнечный ожог – **ожог второй степени**, когда на коже появляются волдыри. В этом случае следует
немедленно обратиться в больницу
и не предпринимать никаких мер для самолечения.

Автор - **Глядящий Вдаль**
Источник