

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Eneta
Όμιλος Επιχειρήσεων

e-MeLeTi
engineering consulting services



Τα γραφεία μας

Γρηγορίου Ε' 6 Πυλαία - Θεσσαλονίκη - τ.κ: 55535
e-mail: thessaloniki@enetate.com
Βενιζέλου 56 & Ιουστινιανού - Θεσσαλονίκη - τ.κ: 54631
e-mail: info@e-meleti.com

18ο χλμ εθνικής οδού Ν. Μουδανιών-Ν. Μαρμαρά,
οικισμός Τρίκορφο- Χαλκιδική- τ.κ: 63100
e-mail: xalkidiki@enetate.com

ΕΡΓΟΤΑΞΙΟ - ΑΠΟΘΗΚΗ

Κόμβος 24Α Λουτρών ΕΓΝΑΤΙΑ ΟΔΟΣ
Λαγκαδάς -Θεσσαλονίκης - τ.κ: 57200
apothiki@enetate.com

Οι ευεργετικές ιδιότητες του ήλιου

Ο ήλιος είναι ζωτικής σημασίας για τη ζωή. Ήδη από την αρχαιότητα ήταν γνωστό πως η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία από τον ήλιο βοηθά στην επούλωση των ανοιχτών τραυμάτων, στην ακμή, στο έκζεμα, στις δερματικές δυσλειτουργίες, όπως η κνίδωση, και στην ψωρίαση.

Η έκθεση στον ήλιο συμβάλλει στη σύνθεση της βιταμίνης D, η οποία παίζει πρωταρχικό ρόλο στο μεταβολισμό των οστών. Επίσης η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου ενισχύει το αμυντικό σύστημα, έχει βακτηριοκτόνο δράση και γενικά μπορεί να βελτιώσει τον ύπνο, την όρεξη, καθώς και τη διάθεση του ατόμου.

Βλαβερές επιπτώσεις

Αυτές περιλαμβάνουν την **επιταχυνόμενη γήρανση της επιδερμίδας** (εμφάνιση κηλίδων, κιτρινωπής χροιάς δέρματος, βαθιές ρυτίδες και απώλεια της πυκνότητας και της ελαστικότητας της επιδερμίδας), τον **καρκίνο του δέρματος**, ενώ ιδιαίτερη προσοχή κατά την έκθεση στον ήλιο θα πρέπει να δείχνουν οι ασθενείς με χρόνια νοσήματα, όπως ηπατικές και νεφρικές νόσοι, συστηματικές νόσοι, όπως ο ΣΕΛ, καρδιακές παθήσεις, οι διαβητικοί κ.ά..

UV: ο ένοχος

Οι βλαβερές συνέπειες του ήλιου στην επιδερμίδα οφείλονται κατά κύριο λόγο στην υπεριώδη (UV) ακτινοβολία: οι ακτίνες UVB («B» όπως "burn", δηλαδή έγκαυμα) συμβάλλουν ιδιαίτερα στο μαύρισμα, αλλά αποτελούν και την κύρια αιτία του ηλιακού εγκαύματος. Οι ακτίνες UVA («A» όπως αλλεργία) δεν προκαλούν πόνο και εισχωρούν βαθύτερα στην επιδερμίδα. Επιταχύνουν τη γήρανση της επιδερμίδας και μπορεί να προκαλέσουν δυσανεξία στον ήλιο, που συνήθως ονομάζονται ηλιακές αλλεργίες και μελαγχρωματικές διαταραχές (μέλασμα, κηλίδες). Οι ακτίνες UVB και UVA μπορούν επίσης να προκαλέσουν αλλοιώσεις στον πυρήνα των κυττάρων μας και να καταστρέψουν το DNA τους. Αν αυτή η μη ορατή βλάβη επαναλαμβάνεται, τότε μακροπρόθεσμα, μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση καρκίνου του δέρματος.

Προστασία πάνω από όλα!

Κατά την έκθεση στον ήλιο πρέπει να τηρούνται ορισμένοι κανόνες, όπως οι εξής:

1. Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο τις μεσημεριανές ώρες 12-15 μ.μ.
2. Μην εκτίθεστε παραπάνω από 30 λεπτά στον ήλιο τις υπόλοιπες ώρες.
3. Χρησιμοποιείτε αντηλιακό κατά τη διάρκεια της παραμονής σας σε υπαίθριο μέρος με ήλιο, ακόμα και στον ίσκιο.
4. Ναι στη συχνή πόση νερού και χυμών.

Ας γνωρίζετε επίσης ότι ορισμένα φυσικά μόρια, όπως τα καροτενοειδή, η βιταμίνη C που υπάρχει στα φρούτα και τα λαχανικά, και η Βιταμίνη E συμβάλλουν στη φωτοπροστασία. Βεβαίως, σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστούν τα καλά αντηλιακά προϊόντα, που είναι απαραίτητα κατά την έκθεση στον ήλιο.



- Η μικρής διάρκειας, έως 30 λεπτά, έκθεση στον ήλιο είναι προτιμότερο να συνδυάζεται με ήπια άσκηση, όπως: περπάτημα, ρακέτες, βόλεϊ, κολύμβηση κ.τ.λ.
- Χρησιμοποιούμε ρούχα με ανοιχτό χρώμα και σφιχτή υφή, που παρουσιάζουν μικρό βαθμό απορρόφησης της ηλιακής ακτινοβολίας από τον ήλιο
- Μετά τη μικρής διάρκειας έκθεσής μας, έως 30 λεπτά, στον ήλιο ενδείκνυται μια ήπια μάλαξη και διάταση των μυών.
- Τέλος, υπάρχει κίνδυνος λιποθυμίας σε άτομα με υπόταση όταν εκτεθούν παρατεταμένα στον ήλιο και υπάρχει περίπτωση πονοκεφάλου, όταν ο καιρός είναι ζεστός και υγρός, ιδιαίτερα σε άτομα που δεν ιδρώνουν.



Μην ξεχνάτε!

Παρότι στα ανοιχτόχρωμα δέρματα εκδηλώνονται ευκολότερα οι επιβλαβείς επιδράσεις του ήλιου, τα σκουρόχρωμα δέρματα κινδυνεύουν επίσης, και μάλιστα σε αυτά είναι δυσκολότερο να ανιχνευθεί ο καρκίνος του δέρματος!

Τα συμπτώματα ενός ηλιακού εγκαύματος

- Σε ήπιες και απλές περιπτώσεις το ηλιακό έγκαυμα θα εκδηλωθεί με ελαφρύ κοκκίνισμα του δέρματος, και πόνο.
- Αρχικά, το δέρμα γίνεται κόκκινο περίπου 2-6 ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο και αισθάνεται ενόχληση. Οι μέγιστες επιδράσεις παρατηρούνται σε 12-24 ώρες.
- Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις παρουσιάζονται σοβαρά δερματικά προβλήματα όπως κάψιμο και φουσκάλες, μαζική απώλεια υγρών (αφυδάτωση), ηλεκτρολυτικές διαταραχές και ενδεχομένως λοίμωξη.
- Σε παραμελημένα σοβαρά ηλιακά εγκαύματα και μετά από αρκετή έκθεση, ένα άτομο μπορεί να πάθει σοκ (κακή κυκλοφορία του αίματος σε ζωτικά όργανα), ακόμα και θάνατο.
- Ρίγη
- Πυρετός
- Ναυτία ή εμετός ή και τα δύο
- Συμπτώματα σοβαρής ίωσης και πυρετό
- Φουσκάλες
- Απώλεια δέρματος σε περίπου 4-7 ημέρες μετά την έκθεση

Πώς να αντιμετωπίσετε το ηλιακό έγκαυμα:

1. Μείνετε ενυδατωμένοι. Η έκθεση στον ήλιο εκτός από τα εγκαύματα στο δέρμα μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση και να προσθέσει στον πόνο του εγκαύματος, πονοκέφαλο, ζαλάδα και αστάθεια.
2. Κάντε δροσερές κομπρέσες και βάλτε τες πάνω στο σημείο του εγκαύματος.
3. Κάντε συχνά ντους με χλιαρό νερό.
4. Πάρτε ήπια παυσίπονα και αντιπυρετικά θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τον πόνο και το πρήξιμο του εγκαύματος.
5. Κάντε συχνές επαλείψεις με ενυδατικό γαλάκτωμα και καταπραυντικές λοσιόν στο σημείο που έχετε υποστεί το έγκαυμα. Λοσιόν με αλόη θα βοηθήσουν ενώ μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κρέμες με υδροκορτιζόνη που είναι και αντιβακτηριακές. Να θυμάστε πάντως ότι τόσο οι λοσιόν όσο και οι κρέμες μπορεί να σας βοηθήσουν στον πόνο και την επούλωση δεν θα αποφύγετε όμως το ξεφλούδισμα καθώς αποτελεί μια φυσική διαδικασία του δέρματος για την επούλωση του εγκαύματος.
6. Εάν στο σημείο του εγκαύματος δημιουργηθούν φουσκάλες προσπαθήστε να της αφήσετε ακάλυπτες, να μην τις σπάσετε και εάν δεν είναι επικτό να αποφύγετε την τριβή καλύψτε το σημείο με έναν επίδεσμο.
7. Εάν οι φουσκάλες γεμίσουν με υγρό ή πύον καλό είναι να απευθυνθείτε σ' ένα δερματολόγο για την αντιμετώπισή τους ώστε να μην προκαλέσετε μόλυνση.
8. Απευθυνθείτε σε γιατρό αν ανεβάσετε πυρετό ή τα συμπτώματά σας επιδεινωθούν.
9. Ενωσείται ότι αποφεύγετε την περαιτέρω έκθεση στον ήλιο μέχρι το έγκαυμα να επουλωθεί.

Προσοχή! ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να χρησιμοποιείτε παγωμένα αντικείμενα στο έγκαυμα, παρά μόνο τις δροσερές κομπρέσες ούτε να ξεφλουδίζετε το δέρμα, καθώς αυτό καθυστερεί την επούλωση και ενέχει τον κίνδυνο επιμόλυνσης.



Ζητήστε ιατρική βοήθεια εάν νιώσετε κάτι από τα παρακάτω:

- Δριμύς πόνος
- Σοβαρές φουσκάλες
- Πονοκέφαλο
- Σύγχυση
- Ναυτία ή εμετός
- Λιποθυμία
- Οξύ πρόβλημα με άλλη ιατρική κατάσταση

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι:

Το ηλιακό έγκαυμα μπορεί να προκαλέσει οίδημα. Εγκαύματα που συμβαίνουν στο πρόσωπο και τον λαιμό μπορούν να προκαλέσουν πρήξιμο και δυσκολία στην αναπνοή. Αν συμβεί καλέστε το 166.

Οιδημάτα σε χέρια και πόδια μπορεί να είναι τόσο μεγάλα, ώστε να διακοπεί η ροή του αίματος. Εάν αισθανθείτε μούδιασμα στο άκρο, απευθυνθείτε επίσης σε γιατρό.



Η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη!
Μην παραλείπετε να χρησιμοποιείτε καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακό!