

Коли сонце неграйливе

Протягом тривалого часу бліда шкіра була ознакою добробуту та свідчення того, що людина не мала потреби працювати просто неба, заробляючи собі на життя. Дами докладали величезних зусиль, щоб колір обличчя був якомога світліший. На прогулянку вони вдягали широкі капелюхи, додатково захищаючи себе невеличкими парасольками. Введення моди на засмагу приписують незрівняній Коко Шанель, яка у 20-ті роки минулого століття обгоріла під час прогулянки на яхті, після чого оголосила журналістам про те, що людина «кольору аспірину» (яким так пишались ніжні салонні панянки) виглядає нездорово і неприємно, а красива шкіра — це засмагла шкіра. Сьогодні відомо, що засмага може бути як корисною, так і шкідливою. Надмірне перебування на сонці може спричинити масу ускладнень — від сонячного опіку і теплового удару до онкологічних захворювань



«БОМБА УПОВІЛЬНЕНОЇ ДІЇ»

Сонячний опік — це пошкодження шкіри, зумовлене дією ультрафіолетових променів. Чим більше прямих сонячних променів потрапляє на шкіру, тим вищим є ризик ушкоджень.

Опіки бувають 1, 2, 3-го ступеня. До 3-го ступеня на сонці згоріти складно. Почервоніння шкіри є ознакою опіку 1-го ступеня, а якщо на додаток виникли пухирі — 2-го.

Симптоми сонячного опіку можуть бути загальними (підвищення температури тіла) і локальними (шкіра стає занадто чутливою, болючою, червоною та гарячою).

«Підступність» полягає в тому, що симптоми не проявляються миттєво. Навіть якщо шкіра постраждала від надмірного впливу сонячних променів, у найближчі годину-дві ніяких видимих змін шкірних покривів не відбувається. Тобто це своєрідна бомба уповільненої дії.

Максимально симптоми проявляються через 12–24 год, відлучування обгорілого шару шкіри починається на 4–7-й день після сонячного опіку.

Сонячні опіки 1-го ступеня проходять без серйозних наслідків, тоді як важкі можуть призводити до утворення ерозій та навіть виразок.

ЧИННИКИ, ЯКІ ПІДВИЩУЮТЬ РИЗИК СОНЯЧНИХ ОПІКІВ

Ризик сонячних опіків підвищується в середині доби: безпечною для засмаги вважаються ранкові години (з 8-ї до 11-ї) та вечірні (з 16-ї до 19-ї). Крім цього, мають значення колір шкіри (чим вона світліше, тим ризик вище), колір волосся (найвищий ризик у рудоволосих), колір очей (висока ймовірність отримати опіки існує у блакитнооких), вік (люди літнього віку й діти дуже чутливі до сонячних променів), а також прийом деяких лікарських засобів, які роблять шкіру більш чутливою до дії ультрафіолету.

Зокрема, такі властивості виявляють тетрацикліни, гормональні контрацептиви, деякі ретиноїди, а також антигістамінні (димедрол), антиаритмічні (аміодарон), гіпотензивні (ніфедипін), антидіабетичні (глібенкламід), психотропні (трициклічні антидепресанти,

фенотіазин, іміпрамін), дерматотропні (ізотретиноїн, ацитретин) та нестероїдні протизапальні (піроксикам) препарати.

ЯКЩО ШКІРА «ОБГОРІЛА»

Перше, що потрібно зробити, — негайно «піти з сонця», після чого можна прийняти прохолодний душ або просто прикласти до шкіри мокрий рушник.

Лікарі не рекомендують обробляти шкіру сметаною, оскільки її використання блокує роботу потових залоз. Перевагу доцільно надавати гелям, спрям та кремам, що спеціально розроблені для лікування сонячних опіків. Зокрема, добре зарекомендували себе препарати на основі незамінного компонента нормально функціонуючого епітелію — декспантенолу, який стимулює процеси епітелізації й грануляції пошкодженої шкіри та зменшує свербіж.

Крім того, він покращує бар'єрні властивості, гідратацію рогового шару, зменшує втрату води епідермісом, підтримує м'якість і еластичність шкіри, а також виявляє протизапальні властивості.

За підвищеної температури тіла слід скористатися нестероїдними протизапальними препаратами (ібупрофен, парацетамол).

ЯК ЗАПОБІГТИ

Головна умова профілактики сонячних опіків — використання сонцезахисного крему, який здатний захистити шкіру від дії шкідливих променів та подовжити час безпечного перебування на сонці. Він повинен бути водостійкий, якщо заплановано купання у водоймі.

Потрібно користуватись кремом із сонцезахисним фактором (Sun Protection Factor — SPF) не менше 15. Його слід наносити на шкіру щонайменше за 30 хв до виходу на сонце, інакше він може виявитися недієвим.

Також необхідно повторно наносити крем кожні 2 год впродовж всього періоду перебування під сонцем, якщо людина купається або сильно пітніє — кожні 40 хв, а якщо засіб водостійкий — кожні 90 хв.

Сонцезахисним кремом потрібно користуватися і в похмурі дні.

Підготувала Олександра Демецька, канд. біол. наук