



Τns δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Εγκαυμα: Ένα ανεπιθύμητο «δώρο»

Αντλιακό, κατάλληλο ντύσιμο, παραμονή στη σκιά τις ώρες που ο ήλιος «καίει», δηλαδή από νωρίς το μεσημέρι μέχρι αργά το απόγευμα, πρέπει να είναι βασική μας φροντίδα και αυτό το καλοκαίρι. Αυτά τα μέτρα προστασίας είναι απαραίτητα ακόμη και τις μέρες με συννεφιά, γιατί η ακτινοβολία UV η οποία προκαλεί ανεπιθύμητες βλάβες στο δέρμα, μπορεί να διαπεράσει τα σύννεφα.

Παιδιά και βρέφη ο πιο ευάλωτη ομάδα

Τα παλιότερα χρόνια αντιμετωπίζαμε με... ψυχραιμία τα εγκαύματα που πάθαιναν τα παιδιά στην παραλία. Δεν υπάρχει μεγαλύτερο λάθος! Όσο μικρότερης ηλικίας είναι το άτομο που θα εμφανίσει εγκαύματα, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος για μόνιμες και σοβαρές βλάβες στο δέρμα του. Επιπρόσθετα, τα εγκαύματα λειτουργούν σωρευτικά: Όσο περισσότερα τόσο αυξάνεται με τον χρόνο ο κίνδυνος μελανώματος ή καρκίνος του δέρματος. Τα παραπάνω ισχύουν στο πολλαπλάσιο για τα βρέφη έως έξι μηνών: Δεν έχουν ακόμη φυσική προστασία, άρα δεν τα εκθέτουμε στον ήλιο ούτε τα αλείβουμε με αντλιακό που είναι χημικό προϊόν. Γενικά χρειάζεται μεγάλη προσοχή για τα παιδιά τουλάχιστον έως πέντε ετών. Στην ομάδα υψηλού κινδύνου ανήκουν και τα ανοιχτόχρωμα άτομα αλλά και όσοι λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, η οποία αυξάνει τον βαθμό ευαισθησίας στην ηλιακή ακτινοβολία.

Συμπτώματα και ενδοσκοπικό παραγόντες

Ο τύπος του δέρματος, η διάρκεια έκθεσης στον ήλιο αλλά και η ένταση της ηλιακής ακτι-

Το πιο επικίνδυνο «δώρο» του καλοκαιριού είναι το εγκαυμα από την αλόγιστη -και χωρίς προστασία- έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Μπορεί να προκαλέσει πολύ σοβαρές βλάβες, όπως καρκίνο του δέρματος και «μελάνωμα». Ακόμη όμως και η πρόωγη γήρανση του δέρματος, όπως και τα προβλήματα στα μάτια, ελλοχεύουν κινδύνους.

νοβολίας καθορίζουν την έκταση του ηλιακού εγκαύματος. Τρεις έως έξι ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο, το δέρμα αρχίζει να κοκκινίζει και να πονά ενώ είναι ζεστό στην επαφή. Όσο περνά η ώρα, τα συμπτώματα επιδεινώνονται και κορυφώνονται περίπου 12 με 24 ώρες αργότερα.

Στο απλό ηλιακό εγκαυμα τα συμπτώματα διαρκούν περίπου τρεις ημέρες και στη συνέχεια υποχωρούν. Αν το εγκαυμα είναι μεγαλύτερου βαθμού και άρα πιο επικίνδυνο, εμφανίζονται φουσκάλες, πρήξιμο και έντονος πόνος που μοιάζει με κάψιμο, ενώ δεν αποκλείεται να προκληθεί λοίμωξη. Αναζητούμε άμεσα ιατρική βοήθεια αν παρουσιαστούν ρίγη, πυρετός, ναυτία, έμετος και σύγχυση, ενώ υπάρχει εκτεταμένη απώλεια δέρματος.

Τι να κάνω;

Το απλό εγκαυμα μπορεί να αντιμετωπιστεί με φυσικούς τρόπους.

Κομπρέσες με νανί και δροσερό νερό της βρύσης. Προσθέστε μέσα σε μια λεκάνη και μερικά παγάκια και τοποθετείτε συχνά το δροσερό νανί στα σημεία του δέρματος που υποφέρουν. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε παγοκύστη τυλιγμένη σ' ένα νανί.

Κνσμός και αφυδάτωση. Για να τα αποφύγετε κάντε κομπρέσες με νερό και οξικό αργίλιο που θα προμηθευτείτε από το φαρμακείο.

Φακελάκια τσαγιού. Περιέχουν ταννικό οξύ που απαλύνει τον πόνο του ηλιακού εγκαύματος.

Γιαούρτι. Δρα ανακουφιστικά. Αλείψτε την επίμαχη περιοχή, ξεπλύνετε και σκουπίστε απαλά.

Μαγειρική σόδα. Τη ρίχνετε στο χλιαρό του μπάνιου και δεν ξεπλένετε.

Ανεμιστήρας ή κλιματιστικό. Καταπραίνουν

Προσοχή σε αχινούς, τσούχτρες και μέδουσες!

Αχινόι, τσούχτρες και μέδουσες παραμονεύουν στην παραλία. Ας είμαστε προσεκτικοί!

Αν τραυματιστείτε στα βράχια της παραλίας ή σε κακοτράχαλο δρόμο. Καθαρίζετε την πληγή με φυσιολογικό ορό ή με θαλασσινό νερό, αν βεβαίως είναι καθαρό. Στη συνέχεια χρησιμοποιείτε οινόπνευμα διαλυμένο σε νερό ή βάμμα ιωδίου.

Τσίμπημα τσούχτρας ή μέδουσας.

Απομακρύνετε αργά και με προσοχή τα δηλητηριώδη πλοκάμια της -όχι με γυμνά δάχτυλα, γιατί θα κολλήσουν και στα δάχτυλά σας- και ρίξτε στην περιοχή άφθονο κρύο θαλασσινό νερό. Όχι νερό της βρύσης, γιατί όσα από τα δηλητηριώδη κεντριά δεν έχουν σπάσει, με το γλυκό νερό θα σπάσουν και θα χυθεί περισσότερο δηλητήριο. Καθαρίζετε το επίμαχο σημείο με θαλασσινό νερό και στη συνέχεια βάζετε αμμωνία ή λευκό καθαρό οινόπνευμα σε συνδυασμό με αντισταμινική κρέμα.

Αν πατήσατε αχινό. Βγείτε προσεκτικά στην παραλία, δίκως να περπατήσατε με το πόδι που τον πατήσατε. Τα σπασμένα αγκάθια που έχουν καρφωθεί στην πατούσα, μπορεί με το περπάτημα να μπουν βαθύτερα στο δέρμα. Αφού μαλακώσατε την περιοχή με λάδι φαγητού ή βαζελίνη, στη συνέχεια προσπαθήτε με μια βελόνα ή ένα τσιμπιδάκι να αφαιρέσετε τα αγκάθια. Αμέσως μετά, αποστειρώστε την περιοχή με οινόπνευμα ή βάμμα ιωδίου και αφήστε την ακάλυπτη, για να αναπνεύσει.

τον πόνο του ηλιακού εγκαύματος.

Απαλές κινήσεις. Μην τρίβετε το δέρμα.

Σκουπίστε το απαλά για να στεγνώσει.

Ξεπλένετε καλά το αλάτι της θάλασσας.

Επιδεινώνει τον ερεθισμό του δέρματος.

Οχι αντισηπικά και οινόπνευμα πάνω στο καμένο δέρμα. Αποφεύγουμε σαπούνι και αφρόλουτρο. Κάνετε μπάνιο με δροσερό νερό και για ευνοδάτωση αλείψτε το σώμα με λάδι μπάνιου.

Αφθονο νερό και φρούτα εποχής. Τρώτε ελαφρά, μικρά γεύματα σε τακτά χρονικά διαστήματα, για να μην επιβαρύνετε τον οργανισμό.

Μακριά από τον ήλιο. Το νέο δέρμα είναι πιο ευαίσθητο και υφίσταται ευκολότερα ζημιές από την ηλιακή ακτινοβολία, οι οποίες όπως είπαμε λειτουργούν σωρευτικά και δίνουν μακροπρόθεσμα τα επικίνδυνα αποτελέσματά τους.

Πάρτε τα μέτρα σας. Καπέλο, γυαλιά, αντλιακό, άνετα ρούχα και όχι βόλτες και ηλιοθεραπεία το καταμεσίμερο.