



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

Το πιο επικίνδυνο δώρο του καλοκαιριού είναι το έγκαυμα 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.

Εγκαυμα: Ο εχθρός του καλοκαιριού

Αντηλιακό, 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 ανεπανόρθωτες βλάβες στο δέρμα, μπορεί να διαπεράσει τα σύννεφα.

Παιδιά και βρέφη η 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 αλείφουμε με αντηλιακό 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 ενδοσκοπούμενοι παράγοντες

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

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 έγκαυμα τα συμπτώματα διαρκούν περίπου τρεις ημέρες και στη συνέχεια υποχωρούν. Αν το έγκαυμα 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 έγκαυμα μπορεί να αντιμετωπιστεί με φυσικούς τρόπους.

- **Κομπρέσες με πανί και δροσερό νερό τις βρύσες.** Προσθέστε μέσα σε μια λεκάνη και μερικά παγάκια και τοποθετείτε συχνά το δροσερό πανί στα σημεία του δέρματος που υποφέρουν. Εναλλακτικά χρησιμοποιείστε παγοκύστη τυλιγμένη σ' ένα πανί.
- **Κνησμός 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

Προσοχή σε αχινούς, τσούχτρες και μέδουσες!

Αχिनόι, τσούχτρες και μέδουσες, παραμονεύουν στην παραλία. As είμαστε προσεκτικοί!

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

Τσίμπημα τσούχτρας ή μέδουσας.

Απομακρύνετε αργά και με προσοχή τα δηλητηριώδη ηλοκάμια της -όχι με γυμνά δάχτυλα, γιατί θα κολλήσουν και στα δάκτυλά 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 κυθεί 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 περπατήσετε με το πόδι που τον πατήσατε. Τα σπασμένα αγκάθια που έχουν κομφωθεί στην πατούσα, μπορεί με το περπάτημα να μπουν βαθύτερα στο δέρμα. Αφού μαλακώσετε την περιοχή με λάδι φαγητού ή βαζελίνη, στη συνέχεια προσπαθείτε 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.

του μπάνιου και δεν ξεπλένετε.

- **Ανεμιστήρας ή κλιματιστικό.** Καταπραΰνουν τον πόνο του ηλιακού εγκαύματος.
- **Απαλές κινήσεις.** Μην τρίβετε στο δέρμα. Σκουπίστε το απαλά για να στεγνώσει.
- **Ξεπλύνετε καλά το αλάτι της θάλασσας.** Επιδεινώνει τον ερεθισμό του δέρματος.
- **Όχι αντισηπτικά και οινόπνευμα πάνω στο καμένο δέρμα.** Αποφεύγουμε σαπούνι και αφρόλουτρο. Κάνετε μπάνιο με δροσερό νερό και για ευδιάλυση 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 αποτελέσματα τους.
- **Πάρτε τα μέτρα σας.** Καπέλο, γυαλιά, αντηλιακό, άνετα ρούχα και όχι βόλτες και ηλιοθεραπεία το καταμεσήμερο.