27 Ιουλίου 2013

Ηλιακό έγκαυμα. Πώς γίνεται, ποια τα συμπτώματά του και πώς αντιμετωπίζεται;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:.health-fitness.gr –

του Αλέξανδρου Γιατζίδη, M.D.,

Το ηλιακό έγκαυμα αποτελεί οξεία βλάβη του δέρματος από την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας. Οφείλεται στην υπεριώδη ακτινοβολία (UVB) η οποία διαπερνά την επιδερμίδα. Μπορεί να κυμαίνεται από ελαφρύ μέχρι πολύ σοβαρό ανάλογα με τον τύπο δέρματος, τη διάρκεια έκθεσης στον ήλιο και την ένταση της ηλιακής ακτινοβολίας.

Αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για τη λεγόμενη φωτογήρανση και τον καρκίνο του δέρματος. Προκαλείται από την υπεριώδη ακτινοβολία και όχι από την θερμότητα (δηλαδή ηλιακά εγκαύματα παθαίνουμε και στο κρύο, στα χιόνια). Οι κλινικές εκδηλώσεις του κυμαίνονται από απλό, ήπιο ερύθημα ως οίδημα (πρήξιμο), δημιουργία φυσαλίδων και έντονο πόνο. Να θυμάστε πάντα, ότι ένα έγκαυμα μπορεί να είναι πολύ σημαντικό. Μη διστάσετε να καλέσετε τις πρώτες βοήθειες αμέσως.

Συμπτώματα

- 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), ενώ μπορεί να αποβεί και θανατηφόρο

Άλλα κοινά συμπτώματα είναι:

- Ρίγη
- Πυρετός
- Ναυτία ή εμετός ή και τα δύο
- Συμπτώματα σοβαρής ίωσης και πυρετός
- Απώλεια δέρματος σε περίπου 4-7 ημέρες μετά την έκθεση

Πρώτες βοήθειες και θεραπείες για το ηλιακό έγκαυμα

- Απομακρυνθείτε αμέσως απ’ τον ήλιο πηγαίνοντας στη σκιά ή σε κλειστό χώρο
- Καθαρίστε και δροσίστε την περιοχή με άφθονο καθαρό νερό.
- Βάλτε στο σημείο μια υγρή κομπρέσα και κάντε ντους κάθε δεκαπέντε λεπτά. Με αυτόν τον τρόπο θα περιορίσετε τη διείσδυση του εγκαύματος και θα ανακουφιστείτε. Για ήπια εγκαύματα από τον ήλιο, κρύα επιθέματα από το φαρμακείο μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν. Ενυδατώστε την γάζα ή ένα μαλακό καθαρό ύφασμα. Απαλά εφαρμόστε στην περιοχή που έχει καεί από τον ήλιο για 15-20 λεπτά. Κάντε αλλαγή ή ανανεώσετε το ύφασμα και το διάλυμα κάθε 2-3 ώρες.
- Κάντε ένα δροσερό ντους (όχι παγωμένο) ή μπάνιο για να απαλύνει τον πόνο. Αποφύγετε άλατα μπάνιου, έλαια και αρώματα, διότι αυτά μπορεί να προκαλέσουν αντιδράσεις ευαισθησίας. Αποφύγετε το τρίψιμο ή το ξύρισμα. Χρησιμοποιήστε μαλακές πετσέτες να στεγνώσουν απαλά το σώμα. Μην τρίβετε!
- Εφαρμόστε ένα προϊόν που να βοηθάει την επούλωση, ενυδατώνοντας το δέρμα, ενώ παράλληλα προστατεύει από μικρόβια και βακτηρίδια
- Αποφύγετε εντελώς την περαιτέρω έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.
- Απλά παυσίπονα μπορεί να μειώσουν τον πόνο και τη φλεγμονή ειδικά όταν αρχίσετε να τα παίρνετε νωρίς. Αν όμως ο πόνος είναι ισχυρότερος και δεν σας ανακουφίζουν τα κλασικά παυσίπονα, επικοινωνήστε με ένα γιατρό ή πηγαίνετε στα επείγοντα.
- ΔΕΝ ΙΣΧΥΟΥΝ βούτυρο ή λάδι ΣΕ ΚΑΝΕΝΑ ΕΓΚΑΥΜΑ.
- Χρησιμοποιήστε ένα ελαφρύ ενυδατικό, χωρίς άρωμα.
- Αποφύγετε τις λοσιόν που περιέχουν τοπικό αναισθητικό.
- Φροντίστε να πίνετε αρκετό νερό για την αποφυγή αφυδάτωσης.

ΠΡΟΣΟΧΗ

• Να μην παραμελούμε ένα κάψιμο ακόμη και εάν έγινε πριν από 15 ημέρες.

• Να ελέγχουμε το σημείο που κάηκε για τυχόν επιμόλυνση.

• Να μη χρησιμοποιείται λευκοπλάστης.

• Να μην εφαρμόζονται αντισηπτικά με χρώμα πάνω στο κάψιμο.

• Να μη χρησιμοποιούνται αντιβιοτικά για την πρόληψη των επιμολύνσεων.

• Να μη χρησιμοποιείται οξυζενέ ή οινόπνευμα πάνω στην πληγή.

• Να μη σπάμε τις φουσκάλες.

Πότε να ζητήσετε ιατρική βοήθεια;

Εάν αισθάνεστε ότι το έγκαυμα είναι σοβαρό, καλέστε τον γιατρό. Αν το άτομο που έχει πάθει το έγκαυμα έχει βεβαρημένο ιστορικό με άλλες παθήσεις και παίρνει φάρμακα.

Εάν ένα άτομο με ηλιακό έγκαυμα παρουσιάζει τα παρακάτω συμπτώματα πρέπει να πάει σε τμήμα επειγόντων περιστατικών ενός νοσοκομείου:

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

Σημαντικά

- Φροντίστε να κάνετε το συντομότερο μια εξέταση δέρματος με ψηφιακή χαρτογράφηση για να εντοπιστεί έγκαιρα μια ελιά-σπίλος που έχει αλλάξει και πρέπει να αξιολογηθεί και να παρακολουθηθεί.
- Αντιμετωπίστε το έγκαυμα και μετριάστε την ζημιά που έχει επιφέρει ο ήλιος στο δέρμα ή ακόμα συντομεύστε την επούλωση και τον πόνο με την μέθοδο της φωτοδυναμικής θεραπείας.

Πηγές

American Academy of Dermatology. Sunscreens.

FDA.gov. FDA Sheds Light on Sunscreens.

MedicineNet.com. Sunburn and Sun Poisoning.

MedicineNet.com. Sun Protection and Sunscreens.

skincancer.org. Skin Cancer Facts.

WebMD.com. Sun Poisoning. medlab.gr, medispa.gr –medlabgr.blogspot.gr – medlabnews.gr