

СЛЪНЧЕВИ ИЗГАРЯНИЯ

Какво представлява слънчевото изгаряне?

Слънчевото изгаряне е форма на радиационно изгаряне, което засяга кожата. Това е възпалителна реакция на увреждане в резултат от прекомерно излагане на ултравиолетова (UV) радиация, обикновено слънцето. Признаците на слънчево изгаряне включват червена кожа, която е болезнена и гореща при допир, генерализирана умора и леко замайване. Прекомерно количество ултравиолетова радиация може да бъде при по-тежките случаи животозастрашаващо.

Какво причинява слънчево изгаряне?

Радиацията от слънцето включва видимата светлина, инфрачервеното лъчение, което усещаме като топлина, както и невидимото ултравиолетово (UV) лъчение.

UV лъчението с много къса дължина на вълната (UVC) се поглъща напълно от озоновия слой в горната част на атмосферата, но някои видове лъчение с къса дължина на вълната (UVB) и някои с дълга дължина на вълната (UVA) достигат до земната повърхност. UVB е необходимо за синтеза на витамин D в човешката кожа, но UVB, както и UVA я увреждат, което в дългосрочен план може да доведе до **рак на кожата**.

Какво увеличава риска от слънчево изгаряне?

Някои хора са по-податливи на слънчево изгаряне. Индивиди с по-голям риск от поява на слънчево изгаряне са тези, които:

- ✓ са в страна, която е в близост до Екватора;
- ✓ са под 6-годишна или над 60-годишна възраст;
- ✓ имат бледа, бяла кожа и руса или червена коса;
- ✓ са изложени на слънчевата светлина между 10 ч. и 16 ч. лятно часово време, когато слънчевите лъчи са най-силни, дори и при облачно време вредната UV светлина на слънцето може да премине през облаците;
- ✓ са на голяма надморска височина - при катерене или каране на ски;
- ✓ прекарват продължително време на открито в слънчев климат, особено когато има ясно небе;
- ✓ са в близост до отразяващи повърхности - сняг, лед или вода, което увеличава риска от слънчево изгаряне;
- ✓ малки деца и бебета са по-чувствителни към ефектите на ултравиолетовите лъчи;

Съществува ли понятие „здравословен тен“?

Добиването на тен на кожата е защитна реакция към вредите, причинени от ултравиолетовото (UV) лъчение на слънцето или изкуствените източници на интензивно UV лъчение (например солариуми). Следователно придобилата тен кожа е признак на увреждане от слънцето. Ако излагането на слънце е интензивно и с по-голяма продължителност, то ще доведе до слънчево изгаряне.

Излагането на слънце води също така до появата на бенки и лунички и в по-дългосрочен план до застаряване на кожата, тя става по-дебела и губи еластичността си по-бързо.

Излагане на слънце

Най-добрият начин да защитите кожата си, е да избягвате силната, пряка слънчева светлина, особено през летните месеци и между 11:00 и 16:00 часа. Най-подходящият начин да се предпазите е да стоите на сянка. Ако излизате на слънце, най-добрата защита е да носите свободни дрехи с дълги ръкави и шапка с широка периферия.

Най-добрата защита от слънчевата светлина предоставят дрехите, изработени от плътни тъкани. Слънчевите очила с UV защита предпазват очите ви от вредните въздействия на слънчевата светлина.

Когато излагането на силна слънчева светлина не може да бъде избегнато се препоръчва използването на слънцезащитен крем като се има предвид интензивността на излагане на слънце.



Обикновено за ежедневни дейности се препоръчва да използвате слънцезащитни продукти със слънцезащитен фактор (SPF), който е поне 15 и използването на SPF 30 или по-висок от него при ваканции с излагане на слънце. Слънцезащитните продукти осигуряват по-ефективна защита, когато се прилагат **обилно под формата на дебел слой** 15-30 минути преди излагане на слънце и се поднови отново след 30-60 минути. Тъй като химикалите, които защитават от слънчево изгаряне, могат да бъдат инактивирани от слънчевата светлина и да бъдат по-малко ефективни с времето или поради отстраняването на слънцезащитните продукти от кожата с дрехи, хавлии или пот, е важно да се нанася слънцезащитен продукт **на всеки два часа**, в случаите на по-продължително излагане на слънце. Препоръчва се повторно нанасяне след изпотяване или плуване, дори и ако продуктът е водоустойчив.



Слънцезащитният фактор, който трябва да се използва при децата е SPF 50+, като продуктът се нанася обилно както по лицето, така и по телцето. На плажа, на детската площадка, в яслата или градината, в училищният двор - няма повод и място, което да не изисква добра слънцезащита. Добре е да се избира специално адаптиран за детска кожа слънцезащитен продукт.

Избягването на прекомерното излагане на слънце е най-важно при децата

Стволовите клетки в горния слой на кожата на децата са разположени по-близо до повърхността на кожата, отколкото при възрастните, което прави децата по-чувствителни към излагане на ултравиолетово (UV) лъчение. В детска възраст и при подрастващите тъканите на тялото растат и се развиват бързо. Поради бързия растеж клетките на младите хора са по-уязвими към увреждане от слънцето. За деца до 1-годишна възраст се препоръчва да се избягва прекомерното им излагане на пряка слънчева светлина, особено в летните месеци.

Податливост на слънчеви изгаряния

Хората с по-светла кожа изгарят по-бързо на слънце от хората с по-тъмна кожа. Колкото по-чувствителна е кожата към слънцето, толкова по-важно е да бъде предпазена от вредните му въздействия. Типът кожа е характеристиката на чувствителността към ултравиолетовото (UV) лъчение. Обикновено се различават шест различни типа кожа, които имат и различна предразположеност към развитие на рак на кожата:

<i>Tun I</i> { SHAPE * MERGEFO RMAT }	Много светла бледобяла кожа, светла или червена коса, често с лунички	+	Кожата изгаря много лесно и никога или почти никога не добива тен	Най-висок риск от рак на кожата
<i>Tun II</i> { SHAPE * MERGEFO RMAT }	Светла бяла кожа, светла коса и сини или кафяви очи.	+	Кожата изгаря лесно и добива тен бавно	Висок риск от рак на кожата
<i>Tun III</i> { SHAPE * MERGEFO RMAT }	Светлокафява кожа с тъмна коса и кафяви или зелени очи	+	Кожата не изгаря лесно и добива тен	Висок риск от рак на кожата
<i>Tun IV</i> { SHAPE * MERGEFO RMAT }	Умерено кафяв цвят, кафяви очи и тъмна коса	+	Кожата почти никога не изгаря и лесно добива тен	С риск от рак на кожата

<i>RMAT }</i>				
<i>Tun V</i> { <i>SHAPE</i> * <i>MERGEFO</i> <i>RMAT }</i>	Тъмнокафяв цвят, кафяви очи и тъмна коса	+ / -	Кожата никога не изгаря, естествено по-тъмна кожа	Рак на кожата се развива сравнително рядко.
<i>Tun VI</i> { <i>SHAPE</i> * <i>MERGEFO</i> <i>RMAT }</i>	Силно пигментирана тъмнокафява до черна кожа, тъмнокафяви очи и черна коса	-	Кожата никога не изгаря, естествено тъмен цвят на кожа	Рак на кожата се развива сравнително рядко.

Други важни фактори, свързани с увеличаване на риска от развитие на рак на кожата, са:

- ✓ брой на бенките (невуси) върху кожата (големият брой увеличава риска от меланом);
- ✓ фамилна обремененост;
- ✓ кожа, която има старчески петна, загубила е еластичността си и е много луничава;
- ✓ (изкуствената) имunosупресия, т.е. употребата на лекарствени средства, които понижават имунната функция след трансплантация;

Симптоми

Симптомите на слънчево изгаряне зависят от фототипа на кожата и продължителността на времето на експозицията на ултравиолетовите лъчи. Колкото по-бледа е кожата, толкова по-вероятно е по-бързото изгаряне. Петнадесет минути излагане на слънце на обяд могат да причинят слънчево изгаряне при лице с бяла кожа, докато човек с по-тъмна кожа може да толерира експозицията с часове.

Първоначални симптоми на слънчевото изгаряне:

- ✓ зачервена и възпалена кожа (еритема);
- ✓ различни степени на болка, пропорционални на тежестта както на продължителността, така и на интензитета на експозицията;
- ✓ чувство на топлина и повишена чувствителност върху засегнатата област;
- ✓ лющене и белене на кожата (обикновено 4-7 дни след експозиция);

Други симптоми са : оток, сърбеж, обрив, гадене, повишена температура, втрисане, синкоп.

Признаците на слънчевото изгаряне невинаги са явни. Те обикновено започват 3-5 часа след излагане на слънчевите лъчи и се влошават след 12 до 24 часа от експозицията.

Тежките случаи на слънчево изгаряне могат да предизвикат:

- ✓ мехури;
- ✓ подуване на кожата (оток);
- ✓ втрисане;
- ✓ висока температура (треска) от 38 °C или по-висока;
- ✓ общо чувство на дискомфорт;
- ✓ дехидратация;

Екстремни слънчеви изгаряния могат да бъдат болезнени до омаломощяване на организма и могат да се нуждаят от болнично лечение.

Какво да правим при слънчево изгаряне?

В случай на слънчево изгаряне е необходимо незабавното **ограничаване** на излагането на слънце, докато възпалението на кожата не отmine. От особено значение е организмът да се поддържа добре хидратиран - препоръчителен е **приемът на вода**, пресни сокове и билкови чайове. В същото време е важно да се ограничат кофеиновите и алкохолните напитки, които дехидратират допълнително тялото. Препоръчва се носенето на меки памучни материи, които не са пристягащи, прилепнали и плътни. Не бива по кожата да се нанасят олиа и масла, тъй като те образуват плътен слой, който буквално заключва отделящата се топлина от възпалената кожа и не ѝ дава възможност да диша. В случай на отворени рани или на големи участъци силно изгоряла кожа, незабавно трябва да се потърси медицинска помощ.



