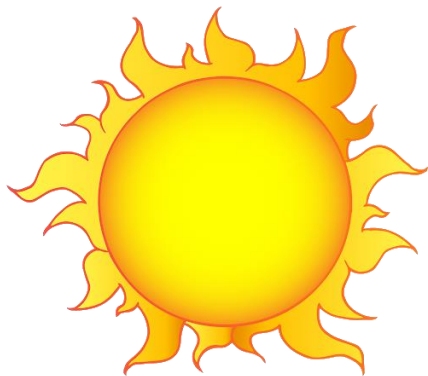


## Консультация для родителей «Солнечные ожоги»

Подготовил воспитатель: Жигалова О. М.



Получение солнечного ожога происходит незаметно. Примерно через час или два пребывания под прямыми солнечными лучами кожа ребенка становится розовой или красноватой, сухой и горячей на ощупь, появляется зуд и ощущение жжения. Малыш проявляет беспокойство, плачет или, наоборот, становится вялым. Кожа остается эластичной, но прикосновение к ней болезненно, иногда появляется небольшая припухлость.

Краснота и неприятные симптомы обычно уменьшаются через 2-3 суток, иногда они могут продолжаться 7-10 дней, и в этот момент кожа даже при небольших ожогах начинает шелушиться.

Сильный ожог может вызвать появление волдырей и сопровождаться болью в области поражения, слабостью, головной болью, тошнотой, рвотой, ознобом, повышением температуры тела. В тяжелых случаях возможно развитие шока - бледность, холодная и липкая кожа, затрудненное дыхание, потери сознания.

### Что следует предпринять?

Перенесите ребенка в тень.

При незначительном солнечном ожоге, когда ребенок не очень пострадал, проведите следующие мероприятия самостоятельно:

- чтобы облегчить боль, смачивайте или сбрызгивайте пострадавший участок кожи прохладной водой, положите смоченное в прохладной воде полотенце на плечи ребенка. Для охлаждения кожи также можно использовать соки, охлажденный черный чай;
  - кожу можно обработать косметическими средствами, предназначенными для нанесения после загара или лекарственными аэрозолями против ожогов.
- Волдыри протыкать нельзя!** Если они прорываются, постарайтесь не занести в эти места инфекцию и наложите сухую, желательно стерильную, марлевую салфетку;
- наденьте ребенку свободную одежду, чтобы свести к минимуму раздражение;
  - предлагайте ему больше пить;
  - в условиях дома разденьте ребенка. Комната должна быть прохладной и затемненной. Можно сделать малышу ванну с прохладной или чуть тёплой водой, добавив в неё полчашки пищевой соды.

В течение нескольких дней не стоит находиться на солнце, пока не сойдет краснота. На кожу наносятся лекарственные средства в виде аэрозолей против ожогов. Когда кожа начнет шелушиться, применяют смягчающие кремы или лосьоны.

Где должно проводиться лечение ожога, дома или в больнице, решает врач. Обязательно вызовите "скорую помощь" или самостоятельно обратитесь к врачу, если имеются следующие явления:

- озноб, повышение температуры до 38,5°C и выше;
- тошнота, рвота, вялость;
- потеря сознания;
- образование волдырей на коже.

**Первая помощь при солнечных ожогах:** Ярко-красная кожа, повышенная температура и бессонные ночи – вот закономерный результат пренебрежения



правилами пребывания на солнце.

**Что такое солнечный ожог?** Ожоги, которые человек получает на ярком солнце, точно такие же, какие можно получить, случайно прикоснувшись к утюгу или брызнув на себя кипятком. От обычных термических ожогов они отличаются только тем, что вызываются воздействием ультрафиолетового излучения.

По традиционной классификации, наиболее распространены солнечные ожоги **первой степени**. Для них характерно покраснение и болезненность кожи.

Более длительное воздействие солнечного излучения приводит к ожогам **второй степени** – с образованием волдырей, наполненных жидкостью. Крайне редко солнечное излучение способно вызвать более тяжелые ожоги.

Последствия чрезмерного загара – это не только облезая кожа, но и менее заметные, однако более **опасные повреждения**. Солнечные ожоги вызывают повреждение ДНК в клетках кожи, что приводит к развитию рака – в основном базально-клеточного и плоскоклеточного типа.

Даже несколько солнечных ожогов в возрасте до 20 лет значительно повышают риск меланомы – смертельной формы рака кожи. Кроме того, избыток солнца вызывает раннее образование морщин, преждевременное старение кожи, появление пигментных пятен и даже развитие катаракты.

Человек со светлой кожей может получить солнечный ожог всего за 15–30 минут пребывания на солнце без соответствующей защиты. Первые симптомы солнечного ожога проявляются, как правило, через два-шесть часов после поражения.

## Симптомы солнечного ожога

- Покрасневшая, горячая на ощупь кожа
- Болезненные ощущения в «сгоревших» местах, небольшой отек
- Повышенная температура
- Легкий озноб

## Первая помощь при солнечных ожогах

1. Немедленно спрячьтесь в тень. Покрасневшая кожа – это не признак того, что загар начал «ложиться», а симптомы ожога первой степени. Дальнейшее пребывание на солнце только усилит ожог.
2. Внимательно рассмотрите ожог. Если вы испытываете сильную боль, у вас поднялась температура, а площадь, на которой образовались волдыри, больше одной вашей руки или живота – срочно обратитесь к врачу. Без лечения такой солнечный ожог чреват осложнениями.
3. **Внимание!** Для уменьшения воспаления и снижения боли существуют специальные средства, которые продаются в аптеках. Ни в коем случае нельзя мазать пораженные места маслом, салом, мочой, спиртом, одеколоном и мазями, не предназначенными для

лечения ожогов. Использование таких средств может привести к ухудшению состояния, а также инфицированию кожи.

4. Крайне внимательно относитесь к солнечным ожогам в районе лица и шеи. Они могут вызвать отек и затруднение дыхания. Будьте готовы срочно обратиться к врачу, если подобный отек наблюдается у ребенка.

5. Если ожоги незначительные, примите прохладный душ или ванну, чтобы успокоить боль.

6. Регулярно увлажняйте «сгоревшую» кожу специальными средствами, предназначенными для этого.

7. Пока солнечные ожоги заживают, носите свободную одежду с длинными рукавами и штанинами из натурального хлопка или шелка. Грубые ткани или синтетические материалы будут раздражать кожу, вызывая боль и покраснение.

8. Не рискуйте. Пока симптомы солнечного ожога не пройдут полностью, и шелушение кожи не прекратится, не выходите на открытое солнце, даже воспользовавшись солнцезащитным кремом. На восстановление может уйти от четырех до семи дней.

### **Как предотвратить солнечные ожоги? Правила правильного солнечного загара:**

– Применяйте солнцезащитное средство за 20–30 минут до того, как выйти на солнце. Это позволит крему или спрею впитаться и начать действовать.

– Не выходите на солнце в период его наибольшей активности – **с 10:00 до 16:00 часов.**

– Обновляйте солнцезащитное средство как минимум раз в два часа и каждый раз после купания.

– Носите головной убор и не забывайте защищать от солнца шею, кожу в районе подбородка и уши.

**Самое важное** Солнечный ожог – такая же термическая травма кожи, как и ожог от горячего предмета. Серьезные ожоги, сопровождающиеся болью и повышенной температурой, требуют обращения к врачу. Но и легкие солнечные ожоги требуют время для заживления и использования специальных средств для лечения.

