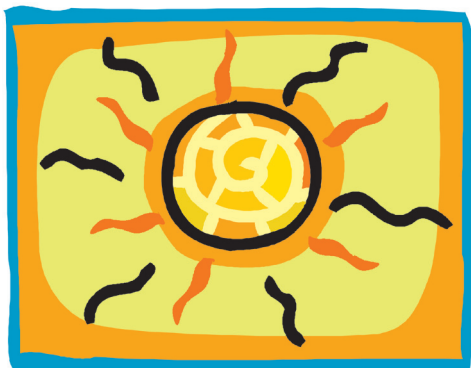




# SAULĖS NUDEGINTA ODA. KAIP JAI PADĖTI?



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)



**L**ietuvoje vasara trumpa, tad vos sulaukę karštos saulės ir giedros dienos skubame mėgautis kaitriais saulės spinduliais. Saulė ir paplūdimiai – neatsiejama atostogų dalis ir geros nuotaikos šaltinis, teikiantis daug malonumo. Saulė skatina vitamino D gamybą, stiprina kraujo apytakos sistemą ir imunitetą, gerina savijautą, grūdina organizmą ir duoda kitokios naudos. Tačiau saulės spinduliai yra ne tik naudingi, bet ir žalingi: skatina odos senėjimą, melanomos raidą, sukelia odos nudegimus. Patyrus pirmojo laipsnio odos nudegimą, oda parausta, tampa jautri, patinsta, gali svaigti galva, pykinti, krėsti šaltis arba pakilti kūno temperatūra. Jei nudegimas antrojo laipsnio, oda smarkiai parausta ir susidaro skaidraus skysčio pripildytos pūslelės. Nudegusi oda gali ir pūliuoti. Be to, nukentėjęs gali perkaisti ir patirti šilumos smūgį.

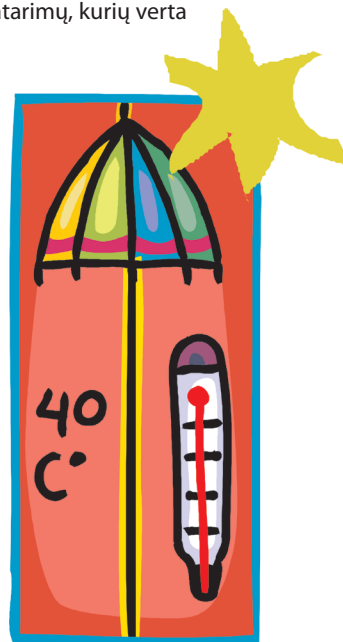
### KAS JAUTRIAUSI SAULĖS SPINDULIAMS?

Jautriausi saulės spinduliams yra kūdikiai ir maži vaikai, šviesiaplaukiai, mėlynakiai, taip pat strazdanoti ar daug apgamų turintys žmonės. Tiesioginių saulės spindulių turėtų vengti asmenys, vartojantys medikamentus, kurie padidina jautrumą ultravioletiniams spinduliams.

### KAIP APSISAUGOTI NUO SAULĖS IR IŠVENGTI NUDEGIMŲ?

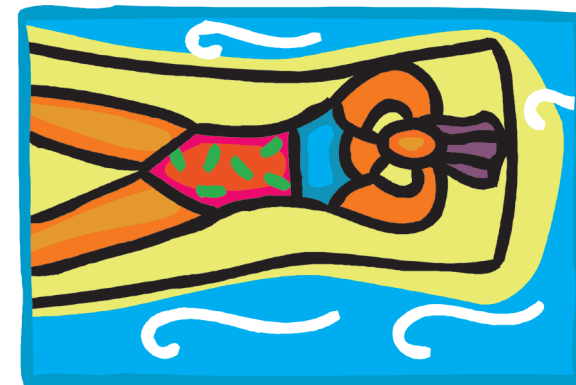
Nudegimų nuo saulės galima išvengti būnant pavėsyje, dėvint apsauginius drabužius ar naudojant apsauginius kremus. Štai dar keletas patarimų, kurių verta laikytis saulėtą vasaros dieną:

- Nebūkite atviroje saulėje, kai ji pavojingiausia, t. y. nuo 11 iki 15 valandos.
- Vartokite apsauginius kremus, losjonus. Pasirinkite juos pagal savo odos tipą ir apsaugos nuo saulės faktorių. Žmonės, kurių oda šviesi ir linkusi greitai nudegti, turėtų rinktis stipresnę apsaugą nuo saulės suteikiančius kremus.
- Apsaugine priemone išsitempkite prieš eidami į lauką, o paplūdimyje tepkitės periodiškai ir po kiekvienų maudynių.
- Nešiokite galvos dangalus, dėvėkite šviesius medvilninius drabužius, dengiančius rankas ir kojas. Nepamirškite akinių nuo saulės, kurių stiklai filtruoja saulės spindulius.
- Jeigu deginatės saulėje, tai darykite pamažu ilgindami buvimo atokaitoje trukmę.
- Atminkite, kad naudojant kremą nuo saulės oda gal ir nenudega, tačiau jis neapsaugo nuo saulės sukeltų ligų.



### KĄ DARYTI NUDEGUS?

- Kuo greičiau perkelkite nukentėjusįjį į pavėšį.
- Mažinkite diskomfortą ir skausmą: nudegusią kūno vietą atvėsinkite uždėję vėsiu vandeniu suvilgytą rankšluostį. Vėsus kompresas sumažins paraudimą ir skausmą.
- Gerkite daug vėsaus vandens mažais gurkšniais.
- Po atvėsavimo stipriau pažeistas vietas patepkite medikamentais, skirtais nudegimams gydyti, mažinančiais skausmą ir paraudimą.
- Negalima teptis skysčiais, kurių sudėtyje yra spirito. Jie sausina odą, stiprina skausmą bei odos šerpetojimą.
- Jei nudegimas apima didelį plotą, yra sunkus, kreipkitės į gydytoją!
- Nepradurkite susidariusių pūslių!



*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro  
Sveikatos mokykla*