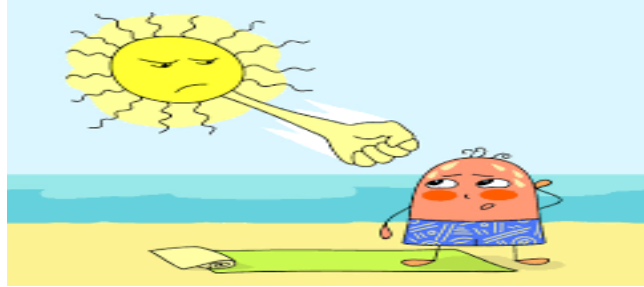




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 30 / 8 / 2018
Α.Α.: 87

ΘΕΜΑ: «ΗΛΙΑΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ»



Τους μήνες της θερινής περιόδου συχνά παρατηρούνται θερμοκρασίες καύσωνα και καθημερινή έντονη ηλιοφάνεια, οπότε και απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή για την διατήρηση του καλού επιπέδου υγείας των εργαζομένων και την πρόληψη επιβαρύνσεων, ειδικότερα για άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού και εργαζόμενους που εκτελούν εξωτερικές υπηρεσίες.

ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ ΛΟΓΩ ΕΚΘΕΣΗΣ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ:

Το ηλιακό έγκαυμα αποτελεί μια δερματική βλάβη προερχόμενη από την έκθεση του δέρματος στην ηλιακή ακτινοβολία. Για να επέλθει η συγκεκριμένη βλάβη απαιτείται η παρατεταμένη και χωρίς λήψη μέτρων δερματικής προστασίας από τον ήλιο.

Το φως του ήλιου περιέχει υπεριώδη (UV) ακτινοβολία, η οποία μπορεί να προκαλέσει εκτός από ηλιακά εγκαύματα, πρόωρη γήρανση του δέρματος, εμφάνιση δερματικών ρυτίδων, εμφάνιση καταρράκτη στα μάτια, μέχρι και καρκίνο στο δέρμα.

Έτσι, καταλαβαίνουμε ότι η εμφάνιση ενός εγκαύματος δεν είναι πάντα αθώα και χωρίς επιπλέον επιπτώσεις, καθώς αν το άτομο δεν λαμβάνει τις απαραίτητες προφυλάξεις και εκτίθεται στον ήλιο χωρίς τη λήψη μέτρων ηλιοπροστασίας, ενδέχεται να προκληθεί ακόμα και προδιάθεση για ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος.

Επίσης, το να μαυρίσει το δέρμα μας αποτελεί αποτέλεσμα και ορατή απόδειξη της βλάβης που έχει υποστεί από την υπεριώδη (UV) ακτινοβολία του ηλίου. Το μαύρισμα προκαλείται ως βλαβερό δερματικό αποτέλεσμα, όταν ο οργανισμός σε προσπάθεια του να προστατευθεί από την υπεριώδη ακτινοβολία (UV), ενεργοποιεί μηχανισμούς αύξησης της παραγωγή μελανίνης.

Υπενθυμίζεται ότι η ηλιακή ακτινοβολία προκαλεί δερματικές βλάβες, οι οποίες είναι αθροιστικές, οπότε κάθε έτος επιβαρύνουμε όλο και περισσότερο την υγεία του δέρματος μας όταν εκθειθόμαστε στον ήλιο χωρίς να λαμβάνουμε τα κατάλληλα μετρά προστασίας.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

Ειδικότερα, περισσότερο ευπαθή για την εμφάνιση εγκαύματος ή δερματικών αλλοιώσεων εξαιτίας της έκθεσης τους στον ήλιο είναι:

- τα άτομα που περνούν μεγάλο μέρος της ημέρας τους σε εξωτερικούς χώρους και που εκτίθενται στο ηλιακό φως, καθώς και
- τα άτομα που έχουν:
 - πολύ ανοιχτόχρωμο ή ευαίσθητο δέρμα,
 - ανοιχτόχρωμα μάτια και μαλλιά ή
 - που παρουσιάζουν πολλές φακίδες,
 - ελιές και ακανόνιστους ή μεγάλους σπίλους.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ:

Κατά την έκθεση μας στον ήλιο θα πρέπει να λαμβάνουμε τα κατάλληλα μέτρα προφύλαξης, όπως:

- **Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο τις ώρες 11:00 έως και 16:00,**
- **Χρήση καπέλου.** Οι γυναίκες είναι προτιμότερο να φορούν στρογγυλό καπέλο με μεγάλο γείσο, αντί για καπέλο τύπου jockey, καθώς προστατεύει περισσότερα σημεία του σώματος όπως τον λαιμό, τη μύτη, τα αυτιά, τα μάτια, και γενικά μεγαλύτερο μέρος του κεφαλιού,
- **Χρήση γυαλιών ηλίου** με προδιαγραφές προστασίας από ακτινοβολία UV. Τα γυαλιά ηλίου δεν είναι απαραίτητο να είναι ακριβά αλλά πρέπει να τηρούν τις προδιαγραφές ώστε να μπλοκάρουν το 99 με 100 τοις εκατό της UVA και της UVB ακτινοβολίας. Πριν την αγορά των γυαλιών διαβάστε τις προδιαγραφές κατασκευής τους στις πληροφορίες που αναγράφονται στη σχετική κάρτα που τα συνοδεύει,
- **Κάλυψη του δέρματος** με ελαφριά και άνετα πουκάμισα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια ή φορέματα για γυναίκες,
- **Συχνή εφαρμογή αντηλιακού** ευρέος φάσματος (UVA-UVB) με υψηλό δείκτη προστασίας (SPF) το λιγότερο 30, ακολουθώντας με προσοχή τις οδηγίες εφαρμογής, στα ακάλυπτα από ρουχισμό μέρη του σώματος. Τα λαδάκια με αντηλιακό δείκτη π.χ. 3 ή έως 15 δεν προσφέρουν κανένα επίπεδο ηλιοπροστασίας, ικανό να αποτρέψει ένα έγκαυμα,
- Εφαρμογή αντηλιακού σκευάσματος ακόμα και στα αυτιά, στη μύτη, τον αυχένα και στα δάκτυλα των ποδιών,
- Αποφυγή χρήσης παλαιού- περσινού αντηλιακού, καθώς μειώνεται σταδιακά με το χρόνο η ηλιοπροστατευτική του δράση,
- **Συχνή κατανάλωση υγρών** για την ενυδάτωση όλων των ιστών του σώματος.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΗΛΙΑΚΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ:

Τα συμπτώματα του ηλιακού εγκαύματος που εμφανίζονται τοπικά στην παθούσα περιοχή του δέρματος περιλαμβάνουν:

- Οίδημα της περιοχής,
- Ερυθρότητα-κοκκίνισμα δέρματος,
- Κνησμό-φαγούρα,
- Δερματικές φουσκάλες,
- Εμφάνιση εξανθήματος στην παθούσα περιοχή, και τέλος
- Απολέπιση – ξεφλούδισμα της δερματικής περιοχής εντός διαστήματος επτά (7) ημερών από την ημέρα εμφάνισης του εγκαύματος.

Εκτός των ανωτέρω δερματικών συμπτωμάτων, το άτομο που εμφανίζει έγκαυμα, μπορεί να παρουσιάσει και γενικότερα συμπτώματα στον οργανισμό του, τα οποία συνδέονται με την παρουσία των δερματικών συμπτωμάτων.

Αυτά περιλαμβάνουν:

- Πυρετό,
- Πονοκέφαλο,
- Ζαλάδα,
- Ατονία -αίσθημα κακουχίας.

Ακολουθεί εικόνα με χαρακτηριστικά έντονου ηλιακού εγκαύματος:



Παρουσιάζει:

Ερύθημα,

φουσκάλες,

οίδημα.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΗΛΙΑΚΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ:

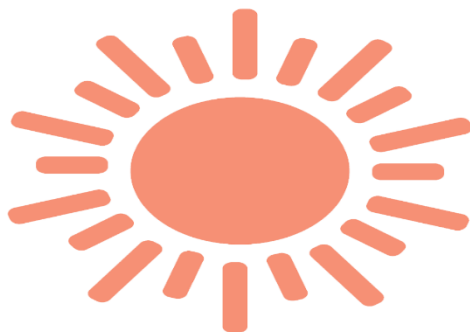
- Άμεση πλύση της περιοχής με κρύο νερό και τοποθέτηση παγωμένων-δροσερών υγρών επιθεμάτων (κομπρεσών) στο σημείο του ηλιακού εγκαύματος για 20 λεπτά και επανατοποθέτηση κάθε 2-3 ώρες.
- Ντουζ με δροσερό νερό και ήπιο υγρό καθαρισμού σώματος με ενυδατικές και καταπραϋντικές ιδιότητες (π.χ. να περιέχει Calendula) Προσοχή: η χρήση ζεστού νερού θα πρέπει να αποφεύγεται στην περιοχή),
- Χρήση ειδικής κρέμας η οποία να έχει και ενυδατική αλλά και αντιμικροβιακή δράση, σύμφωνα με ιατρική οδηγία,
- Τοπική ενυδάτωση και ανάπλαση των ιστών του δέρματος όπου εντοπίζεται το έγκαυμα, με κρέμες που περιέχουν συστατικά όπως: προβιταμίνη Β5, βιταμίνη Α, ασβέστιο και αλόη βέρα, ώστε να καταπραϋνθεί παράλληλα και το αίσθημα της φλόγωσης (κάθε 2 ώρες),
- Λήψη παυσίπονων,
- Λήψη άφθονων υγρών και νερού,
- Άμεση επικοινωνία με δερματολόγο σε περίπτωση όξυνσης των συμπτωμάτων.

ΤΑ ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ:

Σε περίπτωση εμφάνισης φουσκαλών στο δέρμα, αποφεύγουμε να τις σπάσουμε ώστε να μην προκληθεί μόλυνση.

Επίσης, μην τοποθετείτε πάνω στο έγκαυμα:

- λιπαρές ουσίες (βούτυρο, λάδι, βαζελίνη κ.α.) καθώς τα στρώματα του λίπους εγκλωβίζουν την θερμότητα στο εσωτερικό του δέρματος,
- κάθε είδους οδοντόκρεμα και ιδιαίτερα κάποια που περιέχει μενθόλη-μέντα. Προκαλεί ερεθισμό του δέρματος πάνω στο έγκαυμα,
- Ντοματοπελτέ ή ντομάτα,
- Αντισηπτικά υγρά.



**ΑΣ ΑΠΟΛΑΥΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΜΕ
ΑΣΦΑΛΕΙΑ**