



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 12/08/2025
Α.Α.: 224

ΘΕΜΑ: «ΠΡΟΛΗΨΗ ΗΛΙΑΚΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΥΤΩΝ »



Το καλοκαίρι συχνά , και ειδικά κατά τον καύσωνα και με την καθημερινή έντονη ηλιοφάνεια, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή για την διατήρηση του καλού επιπέδου της υγείας μας και για την πρόληψη επιβαρύνσεων.

Το δέρμα μας:

- είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος.
- Έχει επιφάνεια περίπου 2 τ.μ. και
- ζυγίζει περίπου 4 κιλά.

Είναι υπεύθυνο:

- για την προστασία των υποκείμενων ιστών και οργάνων,
- τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και
- την αίσθηση της αφής.
- Το δέρμα συνθέτει βιταμίνη D όταν εκτίθεται στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Προστατεύει από τραυματισμούς και μολύνσεις:

- τα εσωτερικά όργανα,
- τους μύες,
- τα οστά και
- τα αιμοφόρα αγγεία.

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:

- 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 ήλιου.

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 εκτειθόμαστε 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 αντιηλιακού** 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 αντιηλιακό δείκτη π.χ. 3 ή έως 15 **δεν προσφέρουν κανένα επίπεδο ηλιοπροστασίας**, ικανό να αποτρέψει ένα έγκαυμα,
- Εφαρμογή αντιηλιακού σκευάσματος ακόμα και στα αυτιά, στη μύτη, τον αυχένα και στα δάκτυλα των ποδιών,
- Αποφυγή χρήσης παλαιού- περσινού αντιηλιακού, 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.
- Ντους 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 B5, βιταμίνη A, 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.

ΗΠΙΑ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΗΛΙΑΚΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΗ ΦΥΣΗ:

Τα ακόλουθα μέτρα με φυσικές συνταγές, μπορούν να προσφέρουν μια ανακούφιση σε ελαφριά ηλιακά εγκαύματα, όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε να παρακολουθούμε την εξέλιξη της κατάστασής της υγείας και του εγκαύματος και να αναζητήσουμε ιατρική βοήθεια σε περίπτωση που το έγκαυμα είναι σοβαρό ή δεν παρατηρούμε βελτίωση.

- ✓ **Κρύες κομπρέσες:** Εφαρμόστε κρύες κομπρέσες ή πετσέτες βουτηγμένες σε δροσερό νερό στο καμένο δέρμα για να μειώσετε τη θερμοκρασία και την ενόχληση. Αποφύγετε τη χρήση πάγου απευθείας πάνω στο δέρμα.
- ✓ **Γιαούρτι:** Το γιαούρτι έχει καταπραϋντικές και δροσιστικές ιδιότητες. Εφαρμόστε ένα παχύ στρώμα γιαουρτιού στο καμένο δέρμα και αφήστε το για 15-20 λεπτά πριν το ξεπλύνετε με δροσερό νερό.

- ✓ **Γάλα:** Εφαρμόστε κρύο γάλα με ένα καθαρό πανί στο καμένο δέρμα. Το γάλα περιέχει πρωτεΐνες και λίπη που βοηθούν στην καταπραύνση και την ενυδάτωση του δέρματος.
- ✓ **Αλόη βέρα:** Η αλόη βέρα έχει καταπραυντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Εφαρμόστε καθαρό τζελ αλόης βέρα απευθείας στο έγκαυμα για άμεση ανακούφιση και ενυδάτωση.
- ✓ **Λάδι καρύδας:** Το λάδι καρύδας είναι εξαιρετικά ενυδατικό και βοηθά στην αποκατάσταση του καμένου δέρματος. Εφαρμόστε ένα λεπτό στρώμα λαδιού καρύδας στο δέρμα για να το ενυδατώσετε και να μειώσετε την ξηρότητα.
- ✓ **Χαμομήλι:** Το χαμομήλι έχει αντιφλεγμονώδεις και καταπραυντικές ιδιότητες. Μπορείτε να κάνετε κομπρέσες με τσάι χαμομηλιού ή να προσθέσετε το χαμομήλι στο μπάνιο σας.
- ✓ **Πράσινο τσάι:** Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Εφαρμόστε κρύες κομπρέσες με πράσινο τσάι στο καμένο δέρμα για ανακούφιση.

ΤΑ ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΟΣ:

- **Τριβή και πίεση στο δέρμα που παρουσιάζει έγκαυμα:** αποφύγετε να φοράτε σφιχτά ρούχα ή παπούτσια που τρίβουν το καμένο δέρμα.
Φορέστε χαλαρά, μαλακά ρούχα που αναπνέουν, από φυσικά υλικά όπως βαμβακερά ή λινά.
- **Χρήση παγωμένων κομπρεσών:** Μην τοποθετείτε πάγο απευθείας πάνω στο έγκαυμα. Επιτρέπονται μόνο δροσερές κομπρέσες για την καταπραύνση του δέρματος.
- **Ξύσιμο του δέρματος ή τράβηγμα:** Δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να τραβάτε ή να ξύνετε το ξεφλουδισμένο δέρμα (να το ξεφλουδίζετε για να φύγει) , καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει μόλυνση και καθυστέρηση της επούλωσης.
- **Πολύωρη έκθεση σε νερό:** Η παρατεταμένη έκθεση σε νερό, (κολύμπι σε πισίνα ή θάλασσα) πρέπει να αποφεύγεται, διότι το χλώριο και το αλάτι μπορούν να ερεθίσουν το καμένο δέρμα.
- **Επιπλέον έκθεση στον ήλιο:** Είναι απαραίτητο για την υγεία σας, να μένετε μακριά από τον ήλιο έως να επουλωθεί πλήρως το έγκαυμα που έχει προκύψει. Η επιπλέον έκθεση στον ήλιο δύναται να χειροτερέψει σοβαρά το έγκαυμα σας και να σας προκαλέσει περισσότερες βλάβες στο δέρμα.
- **Ζεστά μπάνια ή ντους:** Η θερμότητα έχει την ιδιότητα να επιδεινώνει τον πόνο και την ερυθρότητα του δέρματος. Προτιμήστε δροσερά ή χλιαρά μπάνια.
- **Σκληρά ή προϊόντα με άρωμα:** Αποφύγετε τη χρήση σαπουνιών, λοσιόν ή κρεμών που περιέχουν άρωμα, αλκοόλ ή άλλες ερεθιστικές ουσίες.
Χρησιμοποιήστε μόνο υποαλλεργικά προϊόντα ή χωρίς άρωμα.
- **Χρήση καλλυντικών:** Θα πρέπει να μην χρησιμοποιήσετε καλλυντικά και μακιγιάζ στις περιοχές με έγκαυμα, διότι τα προϊόντα αυτά μπορούν να φράξουν τους πόρους και να επιδεινώσουν την κατάσταση του δέρματος και την διαδικασία επούλωσης.
- **Απολέπιση:** Απαγορεύεται η χρήση απολεπιστικών προϊόντων αλλά και ή σφουγγαριών κάθε είδους στις περιοχές με εγκαύματα μέχρι να επέλθει η πλήρης επούλωση του δέρματος.

- **Έντονη άσκηση:** Η έντονη άσκηση πρέπει να είναι κάτι που θα αποφύγετε, καθώς έχει την πιθανότητα να προκαλέσει επιπλέον εφίδρωση και τριβή στο δέρμα που παρουσιάζει έγκαυμα.
- 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.

ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΣΠΙΛΩΝ- ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΕΙΔΙΚΗ ΕΤΗΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Η χαρτογράφηση σπíλων είναι μια εξέταση κατά την οποία ένας ειδικός δερματολόγος καταγράφει, φωτογραφίζει και αναλύει τις ελιές στο δέρμα ενός ατόμου.

Αυτή η μέθοδος βοηθά στην παρακολούθηση τους ανά τακτά χρονικά διαστήματα και στην αναγνώριση ύποπτων αλλαγών.

Ο Δερματολόγος χρησιμοποιεί ειδικό δερματοσκόπιο υψηλής ανάλυσης για να καταγράψει και να παρακολουθήσει τις αλλαγές στο δέρμα, βοηθώντας στην πρόληψη καρκίνου του δέρματος.

Κάποιες φορές στα πλαίσια του προληπτικού ελέγχου η εξέταση μπορεί να διεξάγεται και δωρεάν, μέσω δράσεων πρόληψης που οργανώνονται από φορείς ή ιατρικά κέντρα.



ΑΣ ΑΠΟΛΑΥΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ