

## Oparzenia słoneczne w „Środzie z Profilaktyką”

# Oparzenia słoneczne w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji  
05.06.2024 13:13

**Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z**

## **oparzeniami słonecznymi.**

Na szkodliwe promieniowanie słoneczne jesteśmy narażeni szczególnie latem, kiedy chętniej wystawiamy się na słońce i więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu. Jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV może źle się skończyć dla naszej skóry.

Ochrona przed słońcem jest konieczna w każdym wieku. Jednak szczególną ostrożność powinny zachować:

- dzieci, których skóra jest cieńsza i nie ma tak dużo pigmentu jak skóra dorosłych;
- osoby z jasną karnacją, mające dużo piegów lub znamion, rude lub blond włosy, których skóra ma mniej pigmentu niż osób o ciemniejszej karnacji;
- pacjenci po przeszczepach narządów;
- osoby po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej;
- pacjenci przyjmujący leki światłouczulające.

7 zasad ochrony przed słońcem:

1. W czasie upałów pij 3- 4 litry wody dziennie.
2. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce między godziną 10:00 a 14:00.
3. Noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze.
4. Używaj kremu z filtrem UV - 50+.
5. Chroń głowę.
6. Chroń oczy okularami z filtrem UV.
7. Unikaj spożywania alkoholu. Może on prowadzić do odwodnienia i udaru cieplnego.

Więcej informacji w poniższym materiale edukacyjnym:

### [Materiały informacyjne](#)

Źródło: <https://www.facebook.com/photo?fbid=949270053665790&set=a.754834209776043> oraz [https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-oparzenia-sloneczne-kiedy-slonce-szkodzi,8451.html?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR0DhK9e8qCBRqK1h2yk6ndf\\_Lb0vFkhMTo5BqpNziZF4c\\_rh3j1l23qZg8\\_aeNrSo1bu4mSqoo2u4lmbRkLos55UIpQEjnVy6f9fKBYTaTkwwbCKx8tKsmA0jIYKE2kvvcLhTKNNkKE](https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-oparzenia-sloneczne-kiedy-slonce-szkodzi,8451.html?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR0DhK9e8qCBRqK1h2yk6ndf_Lb0vFkhMTo5BqpNziZF4c_rh3j1l23qZg8_aeNrSo1bu4mSqoo2u4lmbRkLos55UIpQEjnVy6f9fKBYTaTkwwbCKx8tKsmA0jIYKE2kvvcLhTKNNkKE)  
Grafika: [https://www.canva.com/photos/MAFIOW\\_Jwdo-sun-protection-spf-word-on-her-back-made-of-sun-cream-sun-protection-factor-concept/](https://www.canva.com/photos/MAFIOW_Jwdo-sun-protection-spf-word-on-her-back-made-of-sun-cream-sun-protection-factor-concept/)

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)