

## „Środa z Profilaktyką” w temacie poparzeń słonecznych



## **„Środa z Profilaktyką” w temacie poparzeń słonecznych**

Data publikacji

26.06.2024 09:01

## **Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z ochroną przed poparzeniami słonecznymi.**

Ryzyko nowotworów skóry w wieku dorosłym rośnie wraz z liczbą oparzeń słonecznych, które miały miejsce w dzieciństwie.

Oparzenie słoneczne to uszkodzenie skóry, do którego dochodzi przez zbyt długą ekspozycję na promieniowanie UV. Zaczerwienienia, pieczenie, plamy i bąble to typowe objawy oparzenia słonecznego. Pojawiają się zwykle po kilku godzinach od ekspozycji skóry na słońce. Oparzona skóra może być gorąca oraz wrażliwa nawet na najmniejszy dotyk.

Szczególnie narażone na oparzenia słoneczne są dzieci, seniorzy i osoby z jasną karnacją.

Podstawowe zasady ochrony przed słońcem:

- w czasie upałów pij 3- 4 litry wody dziennie;
- unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce między godz. 10:00 a 14:00 ;
- używaj kremu z filtrem UV 50+;
- noś przewiewne nakrycie głowy oraz o jasną, wykonaną z naturalnych tkanin odzież;
- chroń oczy okularami z filtrem UV;
- unikaj spożywania alkoholu. Może on prowadzić do odwodnienia i udaru cieplnego.

Źródło: <https://www.facebook.com/photo?fbid=962697545656374&set=a.754834209776043>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/rece-nogi-plyn-kosmetyczny-krem-5202461/>

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

- [Więcej aktualności](#)

- [Archiwum aktualności](#)