

Wakacje-zdrowo i bezpiecznie.

Wakacje to czas, gdy więcej przebywamy na świeżym powietrzu czy nad wodą, odkrywamy się znacznie bardziej niż w innych porach roku. Wracając z urlopu chcemy pochwalić się złocistą opalenizną. Musimy jednak pamiętać, że kąpiele słonecznych również należy zażywać z rozsądkiem. Pamiętajmy, że umiarkowana ilość promieniowania UV dawkowana na naszą skórę, pomaga syntetyzować witaminę D, której braki szacuje się nawet wśród 90% Polaków. Przebywanie na słońcu dodaje nam energii, uwalniają się endorfiny. Pamiętajmy jednak, że promienie słoneczne należy dawkować z umiarem ponieważ ich nadmiar niestety jest szkodliwy, powoduje szybsze starzenie się skóry i może prowadzić do nowotworów skóry w tym czerniaka.

Zwiększone ryzyko zachorowania na czerniaki i inne nowotwory złośliwe skóry ma związek z wieloma czynnikami, do których należą mnogie znamiona, znamiona wrodzone, przebyty czerniak lub inne nowotwory złośliwe skóry, wiek i płeć – ryzyko zachorowania na czerniaki zwiększa się z wiekiem i jest większe u kobiet, fototyp skóry (na zachorowanie zwłaszcza narażone są osoby rasy białej, o rudych/jasnych włosach, niebieskich oczach, z piegami), ekspozycja na promieniowanie słoneczne i sztuczne ultrafioletowe (łóżka opalające, solaria, PUVA, zamieszkiwanie w miejscach nasłonecznionych), oparzenia słoneczne (zwłaszcza przebyte w dzieciństwie).

Bezpieczeństwo podczas opalania

1. Używaj kremów z filtrem – rodzaj filtra powinien być uzależniony od fototypu skóry, czasu spędzanego na powietrzu czy wieku (skóra małych dzieci, ze względu na niewielką zawartość melatoniny, jest wyjątkowo podatna na oparzenia).
2. Pierwsze kąpiele słoneczne powinny trwać do 15 minut – pozwól przyzwycząć się swojemu organizmowi do zwiększonej dawki promieniowania UV.
3. Krem z filtrem należy nakładać kilkakrotnie w ciągu dnia należy powtarzać przynajmniej kilkakrotnie, co najmniej co 3-4 godziny – z czasem kremy tracą swoje właściwości ochronne.
4. Unikaj ekspozycji na promienie słoneczne w godzinach od 11 do 15 -słońce wówczas działa z największą swoją mocą.
5. Unikaj ciężkiego makijażu i kosmetyków na bazie alkoholu – współdziałanie promieni słonecznych i zawartych w kosmetykach składników chemicznych zwiększa naszą podatność na alergię.
6. Regularnie badaj znamiona przed i po wakacjach. Obserwuj pieprzyki i przebarwienia po powrocie z wakacji – jeśli uległy powiększeniu, stały się wypukłe lub zmieniły kształt, skonsultuj się z lekarzem.

Skutki zbyt intensywnego opalania nie muszą ujawnić się od razu. Oczywiście, nasz organizm może niemal natychmiast dać nam znać o tym, że przesadziliśmy z kąpielami słonecznymi. Najbardziej popularne są wysuszenie skóry i poparzenia. Jeśli korzystamy zbyt długo z dobrodziejstw pięknej pogody narażeni jesteśmy na odwodnienie i udar (jedno i drugie może być bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia i życia).

Na udary cieplne narażone są szczególnie osoby starsze, dzieci, osoby długo przebywające na zewnątrz, osoby pracujące na zewnątrz. Co zrobić aby im zapobiec?

Przystosować dom lub mieszkanie przez

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześniej rano
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach
- wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych

Unikać upału przez

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godz. w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej)
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę

Chłodzić i nawadniać organizm

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpeli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia
- picie dużej ilości wody
- unikanie spożywania napojów alkoholowych
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (np. pomidory)

W przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca

- do osoby, która ma jączy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe
 - zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:
- przenieść osobę w chłodniejsze miejsce
 - ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów
 - obniżać temperaturę ciała poprzez: przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin
- nieprzerwane wachlowanie, o temperaturze 25-30 °C

<https://freshandnatural.pl/pl/blog/news/bezpieczne-opalanie-czerp-same-korzysci-z-kapieli-slonecznych>

<https://cowzdrowiu.pl/aktualnosci/post/wiemy-jak-postepowac-zeby-nie-zachorowac>

<https://gis.gov.pl/kampania/bezpieczne-wakacje-przepis-gis-uff-jak-goraco/>

<https://wco.pl/ppns/2020/07/07/o-czym-warto-pamietac-wyjezdzajac-na-wakacje/>

