

## KUO SKIRIASI NUDEGIMAS IR ĮDEGIS?

Kas karštą vasaros dieną galėtų būti geriau už pasilepinimą saule, ypač jei šalia telkšo skaidrus vandens telkinys?

Per ilgas buvimas tiesioginiuose saulės spinduliuose, apsauginių saulės filtrų nenaudojimas gali pažeisti paviršinį odos sluoksnį – sukelti **nudegimą**.

Nudegimas saulėje – tai gyvo odos audinio pažeidimas, kurį sukelia ilgalaikis UV saulės spindulių poveikis.

Įdegimas saulėje – **apsauginis** odos atsakas į ilgalaikį UV spindulių poveikį, dėl kurio išsiskiria melaninas – medžiaga, mažinanti odos vėžio riziką.



## ĮDEKITE, BET NENUDEKITE

Deginimasis tiesioginėje saulėje ar po dirbtiniais šaltiniais visada yra rizikingas. Todėl ruošiantis saulės vonioms, svarbu imtis atsargumo priemonių, kurios padėtų apsaugoti nuo nudegimo saulėje:

- saugus deginimasis neegzistuoja: degindamiesi gaunate tam tikrą UV spindulių kiekį ir visada rizikuojate nudegti. Nudegimo simptomus galite pajusti net praėjus 12 – 24 val. po deginimosi;

- venkite tiesioginių saulės spindulių vidurdienį (t.y., nuo 10 val. ryte iki 2 val. po pietų) – tuo metu saulė yra pati pavojingiausia;

- visada naudokite tinkamą apsaugą nuo saulės: apsauginio saulės kremo apsaugos nuo saulės fiksuojantis (SPF) turėtų būti **ne mažesnis nei 15**. Rinkitės apsaugą atsižvelgiant į savo odos tipą ir laiką, kurį ketinate praleisti saulėje;

- būdami tiesioginėje saulėje dėvėkite tinkamus drabužius ir aksesuarus: kepurę su snapeliu, drabužius ilgomis rankovėmis, akinius nuo saulės su UV filtru. Svarbu, kad jums patinkantys akiniai pilnai dengtų akis;

- drėkinkite odą: naudokite veido ir kūno odą drėkinančias priemones. Tai užtikrins jūsų odos drėgmės balansą, apsaugos odą nuo išsausėjimo, pleiskanojimo ir pigmentinių dėmių atsiradimo.



## KĄ DARYTI NUDEGUS?

Nudegimo simptomai pasireiškia kelios valandos po deginimo ir stipriausiai jaučiami po paros. Šie simptomai dažnai primena kitų uždegimų simptomus, tai yra:

- raudona, uždegimo pažeista oda;
- patinimas (edema);
- nudegusi oda prilietus šilta;
- nežymus arba stiprus skausmas;
- pūslės (sunkiais atvejais);
- šaltkrėtis, karščiavimas, nuovargis.

### Nudegus rekomenduojamas simptominis gydymas:

- Šalti kompresai nudegimo vietoje, šaltas dušas – pagerins savijautą;
- Ant pažeistų vietų rekomenduojama tepti drėkinančius, odą raminančius losjonus, turinčius savo sudėtyje, pvz. alijošiaus ar kitų drėkiklių;
- Skausmą malšinantis, priešuždegiminis savybių turintis vaistas malšins skausmą ir temperatūrą.



**SPF** žymi apsauginės priemonės efektyvumą apsaugoti odą nuo nudegimo. Kiekvienas žmogus, priklausomai nuo jo odos tipo, nudega saulėje per skirtingą laiką – vienam užtenka 10 min., kitas saulėje gali būti 20 min. nenudegęs. Priemonė su SPF apsaugo odą nuo žalingo saulės spindulių poveikio, taip pat pailgina mėgavimosi saulės voniomis nenudegus laiką. Pvz., jeigu Jūs nudegate saulėje per 20 min., tuomet apsauginė priemonė su SPF20 leis Jums saugiai mėgautis saule apie 400 min. (20x20=400), jeigu naudojate SPF30 – saugūs saulėje esate apie 600 min. (20x30=600) ir t.t. Nepaisant to, rekomenduojama apsaugine priemone naudoti kas 2 valandas ir po kiekvienų maudynių.

<b>LAIKAS per kurį Jūs nudegate</b>	x	<b>SPF</b>	=	<b>SAUGUS laikas saulėje</b>
---	---	------------	---	--------------------------------------

**Apsauginė priemonė, kurios SPF lygus 15, sulaiko apie 93% UVB spindulių, SPF 30 sulaiko apie 97 % spindulių.**

## KOKIOS BŪNA ILGALAIKĖS SAULĖS NUDEGIMŲ PASEKMĖS?

Ilgas buvimas saulėje ar kituose UV spindulių šaltinių vietose turi ilgalaikį poveikį odai, kurio pasekmės:

- ankstyvas odos senėjimas ir raukšlėjimasis;
- rudos dėmės, strazdanos;
- ikivėžiniai pokyčiai (saulės keratozės);
- odos vėžys (pvz., melanoma, bazinių ląstelių karcinoma, suragėjusių ląstelių karcinoma).

Manoma, kad viena pūslė, atsiradusi dėl nudegimo saulėje, odos vėžio riziką gali padidinti net 2 kartus.

Išleido:



**AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė  
Tel. (8 425) 37539

El. paštas: sveikatos.biuras@akmene.lt  
Internetinė svetainė: www.akmenesvsb.lt  
<https://www.facebook.com/akmenesvsb>

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis



**AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

## SAULĖS PAVOJAI IR SVEIKATOS SAUGA



*Cinkime saugios vasaros!*