**Jak si v létě nejlépe ulevit od spálené pokožky a úžehu?**

**Jednou z nejčastějších komplikací nadměrného pobytu na sluníčku je nepříjemné spálení pokožky či úpal. Pokud se již při pobytu na slunci nechráníme a spálíme se, je důležité se umět o spálenou pokožku rychle a dobře postarat**. Dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová poradí jak na to:

Spálení od sluníčka je nejen nepříjemné a bolestivé, ale hlavně nebezpečné**. Pokožka si bohužel každé spálení pamatuje a opakované spálení je hlavní rizikový faktor vzniku kožní rakoviny.** Proto je tak moc důležitá prevence v podobě používání kosmetiky s ochrannými faktory.

„Pokud již ale dojde ke spálení, je nejlepší začít vlažnou sprchou nebo použít studené obklady, které uleví od bolesti a pálení pokožky. Následně kůži ošetříme zklidňujícím přípravkem, nejlépe s panthenolem nebo aloe vera. Určitě se spálenou pokožkou nevycházíme na slunce, naopak si musíme dát přestávku od slunečních paprsků až do úplného vyhojení pokožky,“ vysvětluje dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.

**Jak správně pečovat o bolavé spáleniny?**

Pokud si přivodíme vážnější újmu slunečními paprsky, což znamená, že se na kůži objeví puchýře, je vhodné vyhledat lékaře. Ten určí rozsah poškození pokožky a navrhne vhodnou léčbu**. Puchýře se v žádném případě nesnažíme sami propichovat, neboť hrozí infekce. Při lehkém stupni spálení v podobě zarudnutí a citlivosti na dotek postačí samoléčba, tedy vhodné chlazení kůže.** Pokožka ale nemusí zrudnout ihned, ke změně barvy dochází během několika hodin. Kromě chlazení je třeba mít na paměti, že se spálenou pokožkou nevycházíme znovu na slunce.

**Jak si pomoci od bolesti bez lékárny?**

Může se stát, že se spálíme „mimo civilizaci“ a nemáme kolem sebe žádnou lékárnu. V tom případě pomohou chladné obklady. **Můžeme také použít vodu nebo odvar z čaje. Při zarudnutí pokožky jsou výbornou pomocí obklady z jogurtu nebo syrovátky, pokožku ochladí a zredukují zarudnutí**. Příjemně spálenou kůži ochladí také okurky z lednice. Ty jsou navíc i přírodním antioxidantem.

**Jak nejlépe pokožku regenerovat?**

Při prvních příznacích spálení pokožky je zásadou okamžitě se vyhnout dalšímu pobytu na slunci. **Když i přes poškození pokožky zůstaneme na slunci, riskujeme vážné popáleniny. „Dokud se pokožka zcela nezregeneruje, je doporučeno se zdržovat se ve stínu, zakrýt se oblečením. A po zahojení na místa po spálení aplikovat co nejvyšší možnou sluneční ochranu**. Po zarudnutí, tedy po spálení, pokožka postupně pigmentuje, a to často vyvolá u lidí pocit, že je chráněná a není nutné používat sluneční ochranu. Je to ale mýtus! I opálená pokožka potřebuje ochranu před UV zářením, kterou je důležité nepodceňovat,“ vysvětluje MUDr. Lucia Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.

**Úžeh není úpal?**

Kromě spálené pokožky je další nepříjemnou sluneční komplikací také úžeh a úpal. Pro mnohé je ale těžké tyto stavy rozlišit. Úpal je přehřátí organismu vysokou teplotou v dusném prostředí. Na to nutně nepotřebujeme sluníčko, stačí pobyt v přehřátém autě, nebo kanceláři. Projevuje se pocitem na zvracení, závratí, bolestí hlavy, malátností a zvýšenou tělesnou teplotou. **Pomáhá ochlazení studenou vodou, vlažná sprcha a vlažný nápoj.**

Úžeh vzniká v důsledku nadměrného pobytu na přímém slunci. Příznaky jsou dost podobné úpalu. Nejčastěji se dostaví večer po dni stráveném na slunci. První pomoci při obou stavech je rychlé **snížení tělesné teploty a doplnění tekutin. Nejvhodnější je iontový nápoj. Při vážnějším stavu a vysoké teplotě, vyhledáme neprodleně odbornou pomoc.**

**Nejdůležitější je dodržovat pitný režim. Pijeme o půl litru více, než jsme běžně zvyklí. Nezapomínáme na zvýšené pocení. Vhodné je časté sprchování nebo mokré obklady**. Pomoci také může namočit nohy či ruce do kyblíku s vodou. Zvolíme lehký prodyšný oděv a zkusíme zabezpečit v místnost alespoň větrákem.