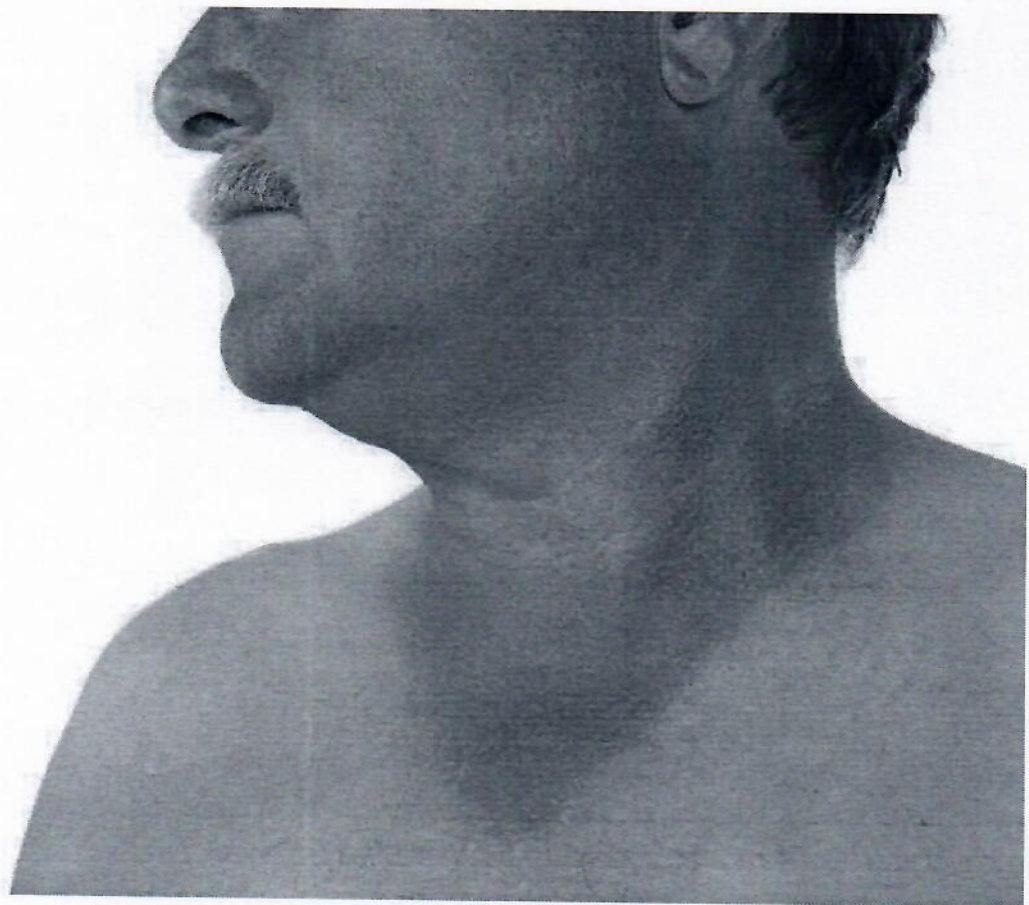


آفتاب‌سوختگی

آفتاب‌سوختگی مشابه دیگر سوختگی‌هایی است که با تماس با اجسام داغ رخ می‌دهند. آفتاب‌سوختگی معمولاً سطح وسیع‌تری از پوست را شامل می‌شود ولی میزان سوختگی خفیف است. آفتاب‌سوختگی می‌تواند با لرز، تب و گاهی با کم‌آبی همراه باشد. درمان سوختگی شامل خنک کردن پوست، کنترل ناراحتی حاصله و حفظ پوست از آسیب بیش‌تر است. مراقب کم‌آبی باشید (شوک ناشی از آفتاب). سوختن و برنزه کردن پوست هر دو احتمال خطر سرطان پوست را افزایش می‌دهد. هیچ نوع سوختن یا برنزه کردن بدون ضرر نیست. به یاد داشته باشید از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. به یاد داشته باشید که کودکان حتی اگر برای مدت کوتاهی بیرون می‌روند، ضدآفتاب استفاده کنند. در تابستان تنها ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا پوست بسوزد.

علائم ممکن در همه سنین:

- ◀ پوست قرمز حساس
- ◀ پوست تاول‌زده
- ◀ تب یا لرز
- ◀ کم‌آبی (به صفحه ۷۹ برای کودکان و ۱۱۴ برای بزرگسالان مراجعه کنید)
- ◀ پوسته پوسته شدن، خارش، سوزن سوزن شدن
- ◀ شوک ناشی از آفتاب (صفحه ۱۵۰ را ببینید).



آفتاب سوختگی

برای تمام سنین

از اینجا
شروع کنید

آفتاب سوختگی

- آیا تب بالای $38/5$ درجه سانتی گراد دهانی دارید؟ یا
- آیا تاولها زیاد یا بزرگند؟ یا
- آیا علائم شوک ناشی از آفتاب دارید؟ (به بخش الف صفحه ۱۵۰ نگاه کنید)

بله

از داروهای مسکن (استامینوفن، بروفن، آسپرین و ...) استفاده کنید و فوری به بیمارستان مراجعه کنید.

H

خیر

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۵۰ را مطالعه کنید

در طی ۱۲ ساعت آینده به ارزیابی مجدد دما و دیگر علائم بپردازید.

آیا حال تان بدتر می‌شود؟

بله

به بیمارستان مراجعه کنید.

H

خیر

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۵۰ را ادامه دهید



آفتاب سوختگی

برای تمام سنین

توصیه‌های خانگی

الف) علایم کم آبی و شوک ناشی از آفتاب

- تب بیش تر از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی
- ضربان قلب بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه در حالت استراحت
- عدم تعریق
- سبکی سر و سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن
- گیجی
- گرفتگی عضلات
- از حال رفتن
- سردرد
- تهوع و استفراغ

تمام این موارد در صورتی که فرد مصدوم الکل مصرف کرده باشد، سریع تر بروز می کند.

درمان آفتاب سوختگی

۱. پوست سوخته را با دوش سرد یا حوله مرطوب خنک کنید. در نواحی عرق سوز از موادی مانند پودر بچه استفاده نکنید.
۲. مایعات فراوان بنوشید.
۳. چندین بار در روز کرم مرطوب کننده به همه نواحی به مقدار کافی بمالید.
۴. از استامینوفن، آسپرین یا بروفن برای کنترل تب و درد استفاده کنید. به افراد زیر ۲۰ سال آسپرین ندهید. برای اطلاعات بیش تر به صفحه ۱۸۰ مراجعه کنید.
۵. حس سوزن سوزن شدن یا خارش را می توان با مالیدن پماد هیدروکورتیزون ۱ درصد که بدون نسخه قابل تهیه است درمان کرد.
۶. آنتی هیستامین می تواند خارش را کاهش دهد. برای اطلاعات بیش تر به صفحه ۱۷۹ مراجعه کنید.
۷. پوست سوخته را حتی پس از مالیدن کرم ضد آفتاب دوباره در معرض آفتاب قرار ندهید. کلاه، پیراهن آستین بلند و شلوارهای بلند بپوشید.
۸. همیشه کلاه داشته باشید و از ضد آفتاب با درجه اس پی اف (SPF) ۳۰ یا بالاتر برای پیشگیری از آفتاب سوختگی استفاده کنید.
۹. برای کودکان نیز به اندازه کافی ضد آفتاب بزنید.