



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προληπτικά μέτρα για την ηλιακή ακτινοβολία

Η υπεριώδης ηλιακή ακτινοβολία περιλαμβάνει τις ακτίνες A (UVA) και B (UVB). Και τα δύο είδη ακτινοβολίας μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στο δέρμα και σε άλλους ιστούς του σώματος.

- Βραχυπρόθεσμα η ηλιακή ακτινοβολία προκαλεί ηλιακά εγκαύματα, φωτοευαισθησία στο δέρμα λόγω αλληλεπίδρασης με διάφορα φάρμακα ή καλλυντικά και θερμική εξάντληση (ηλίαση). Η έκθεση στον ήλιο μπορεί βραχυπρόθεσμα να προκαλέσει επίσης κερατίτιδα των οφθαλμών.
- Μακροπρόθεσμα η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει γήρανση του δέρματος, καταρράκτη στα μάτια και καρκίνο του δέρματος.

Ιδιαίτερα ευάλωτοι στην ηλιακή ακτινοβολία είναι οι άνθρωποι με ανοιχτόχρωμο δέρμα και τα μικρά παιδιά. Η ένταση της ακτινοβολίας είναι μεγαλύτερη το μεσημέρι, για διάρκεια περίπου 4 ωρών. Η υπεριώδης ηλιακή ακτινοβολία μπορεί επίσης να διεισδύσει σε νερό σε βάθος 1m ή και περισσότερο. Γι' αυτό προστασία χρειάζεται και κατά την κολύμβηση. Η υπεριώδης ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει καταστολή στο ανοσοποιητικό σύστημα αυξάνοντας τις πιθανότητες για ανάπτυξη λοιμώξεων ενώ παράλληλα μπορεί να ελαττώσει την αποτελεσματικότητα ορισμένων εμβολίων.

Συνιστάται:

- αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες
- αποφυγή έκθεσης στον ήλιο χωρίς προφυλάξεις (αντηλιακές κρέμες) ιδιαίτερα αν ο ταξιδιώτης παίρνει κάποια φάρμακα, όπως:
 - αντιβιοτικά που περιέχουν τετρακυκλίνη
 - αντισταμινικά
 - αντισυλληπτικά που περιέχουν οιστρογόνο
 - μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα
 - ηρεμιστικά ή σκευάσματα για τη ναυτία
 - φάρμακα που περιέχουν σουλφαμίδη

- αγχολυτικά
- διουρητικά
- φάρμακα για το διαβήτη
- ανθελονοσιακά

ή αν εφαρμόζει τοπικά στο δέρμα αρώματα ή σκευάσματα που περιέχουν έλαια περγαμόντου, κίτρου ή άλλων εσπεριδοειδών (περιέχονται και σε ορισμένα φυτικά εντομοαπωθητικά)

- όταν οι ταξιδιώτες δεν είναι στην παραλία, κάλυψη του σώματος με ανοιχτόχρωμα ρούχα, με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια, τα οποία θεωρείται ότι προστατεύουν περισσότερο ακόμα και από τα καλύτερα αντηλιακά
- επάλειψη αντηλιακών (που προστατεύουν και από τις δύο κατηγορίες της ηλιακής ακτινοβολίας - UVA, UVB) με δείκτη προστασίας άνω του 15 στα σημεία που δεν καλύπτονται από ρούχα
- προστασία των ματιών με καλής ποιότητας γυαλιά ηλίου με ειδικά προστατευτικά φίλτρα και για τα δυο είδη ακτινοβολίας
- κάλυψη του κεφαλιού με πλατύγυρο καπέλο.

Σε περίπτωση ηλιακού εγκαύματος πρέπει να εφαρμόζονται κομπρέσες με παγωμένο νερό ή η περιοχή του εγκαύματος να βρεθεί για αρκετή ώρα κάτω από τρεχούμενο νερό. Στη συνέχεια το δέρμα πρέπει να στεγνώνεται με απαλή πετσέτα και να εφαρμόζεται άφθονη ενυδατική κρέμα. Η χορήγηση αναλγητικών όπως η ασπιρίνη ή η ιβουπροφένη προσφέρουν ανακούφιση. Σε βαρύτερα εγκαύματα, για την αντιμετώπιση του οιδήματος, μπορούν να χρησιμοποιηθούν συστηματικά στεροειδή όπως η πρεδνιζόνη.

Υψηλή θερμοκρασία και υγρασία

Η ζέστη σε συνδυασμό με την υγρασία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς του δέρματος ή να αποτελέσει προδιαθεσικό παράγοντα για μυκητιασικές λοιμώξεις. Στις ομάδες υψηλού κινδύνου ανήκουν: ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα και προβλήματα του γαστρεντερικού, ψυχικά ασθενείς, βρέφη, παιδιά και άτομα άνω των 65 ετών. Η επίπονη δραστηριότητα κάτω από συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας και υγρασίας μπορεί να οδηγήσει σε θερμική εξάντληση ή και θερμοπληξία.

Η θερμική εξάντληση χαρακτηρίζεται από μεγάλη αύξηση της σωματικής θερμοκρασίας, μέχρι και 42° C, με άφθονη εφίδρωση και ξηρότητα του δέρματος. Ο πάσχων εμφανίζει ταχύπνοια, αδυναμία, ιλίγγους, πονοκέφαλο,

δύσπνοια, κυάνωση, εμετούς, σπασμούς, θόλωση διάνοιας και κρίσης, παραλήρημα, κώμα.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ

- Εφαρμογή βαμβακερού ή ανοιχτόχρωμου ρουχισμού που να καλύπτει το δέρμα όσο το δυνατό περισσότερο. Τα ρούχα πρέπει να είναι άνετα και χαλαρά και η χρήση καπέλου με μεγάλο γείσο κρίνεται απαραίτητη.
- Χρήση αντηλιακής κρέμας με υψηλό δείκτη προστασίας σε καθημερινή βάση. Το αντηλιακό θα πρέπει να παρέχει προστασία από την ακτινοβολία UVA και UVB. Εάν το αντηλιακό πρόκειται να χρησιμοποιηθεί σε παιδί δεν θα πρέπει να περιέχει το συστατικό Paba γιατί ενδέχεται να προκαλέσει εξάνθημα ή άλλα προβλήματα.
- Αποφυγή παραμονής σε εξωτερικούς χώρους μεταξύ 10 π.μ. και 2 μ.μ όπου η ηλιακή ακτινοβολία είναι εντονότερη.
- Προσοχή όσον αφορά την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία σε άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή. Κάποια φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν φωτοευαισθησία και συνεπώς να αυξήσουν την πιθανότητα εγκαυμάτων.
- Η υπέρυθρη ακτινοβολία αυξάνει τον κίνδυνο για καταρράκτη. Όταν το ηλιακό φως είναι έντονο, όπως σε παραλίες και πίστες σκι, η χρήση γυαλιών που εμποδίζουν το 92-97% του ορατού φωτός είναι απαραίτητη.
- Μείωση της πρόσληψης αλκοόλ και αύξηση της πρόσληψης άλλων ποτών.
- Παραμονή σε κλιματιζόμενους χώρους και οχήματα