

SLNEČNÝ ÚPAL

Správna ochrana pred slnečnými lúčmi spoľahlivo zabráni úpalu. Mierne popálenie, ktoré kožu podráždí (je červená, svrbí), môže byť bezpečne ošetrované doma. Ťažké popáleniny slnečnými lúčmi vyžadujú odbornú starostlivosť.

Príznaky:

Koža dieťaťa je horúca, červená, citlivá a opuchnutá. Môžu sa na nej tvoriť pľuzgiere.

Čo robiť ?

1. Okamžite vezmite dieťa do tieňa a do chladu.
2. jemne osprchujte dieťa v chladnej (nie studenej) vode, najviac postihnuté miesta ochladzujte zábalmi.
3. Dieťaťu podávajte piť studenú vodu - často a malými dúškami.
4. Ak má bolesti, môžete mu podať vhodný paralenový alebo ibuprofenový liek.
5. Zabezpečte, aby postihnuté miesta neboli vystavované slnečným lúčom skôr, ako sa úplne vyliečia.

Vyhľadajte lekársku

pomoc, ak má dieťa:

- pľuzgiere (nikdy neprepichujte a nestrhávať!), postihnuté miesta sú veľmi bolestivé,
- opuchnutú tvár,
- horúčku alebo zimnicu,
- bolesti hlavy, zmätenosť, mdloby, bezvedomie,
- príznaky dehydratácie (veľký smäd, suché sliznice, nemočí alebo ak močí, tak je moč koncentrovaný a tmavý),
- príznaky infekcie na koži (rastúca bolesť, teplota, začervenanie, opuch alebo hnis).



Vedeli ste?

Viac ako 90 % prípadov rakoviny kože je následkom vystavovania sa slnečným lúčom. Nechránený pobyt na slnku je ešte nebezpečnejší pre deti, ktoré majú svetlú pokožku a blond alebo ryšavé vlasy, pehy a modré oči (nordický typ), resp. tie, u ktorých sa v rodine rakovina kože vyskytla.

Myslite na prevenciu !

- Obmedzte pobyt na slnku medzi 11. a 15. hodinou na najmenšiu možnú mieru.
- Natrite dieťa aspoň 30 minút pred pobytom na slnku kozmetikou s ochranným faktorom 10 a viac (podľa typu kože). Najmä ušné laloky, nos, pery a pod.
- Oblečte dieťaťu svetlé tričko.
- Na hlavu mu dajte pokrývku - vhodnejší je klobúk ako šiltovka.
- Nezabudnite na slnečné okuliare s UV filtrom.

Upozornenie: Všetky informácie tu obsiahnuté sú len na vzdelávacie účely. Nenahrádzajú konzultáciu s lekárom. S diagnostikou, liečbou a odborným poradenstvom sa obráťte na svojho detského lekára.

Slovenský Červený kríž je odborným garantom článkov o prvej pomoci.

© www.rodinka.sk

