



KODUNE ESMAABI PÄIKESEPÕLETUSE KORRAL

Päikesepõletuse või selle kahtluse korral tuleb viivitamatult päikese käest ära tulla ja juua rohkelt ning soovitatavalt jahedat vett. Esmaabiks sobib nahka korduvalt jahutada jaheda veega (18 °C) või kasutada külma veega mähiseid. Jahutavaks mähiseks on head külma veega niisutatud rätikud, mis asetatakse päikesepõletusega nahale ning vahetatakse rätiku soojenemise järgselt. Jahutamiseks sobivad ka spetsiaalsed esmaabigeelid (ehk põletusevastased geelid), mida saab apteegist osta. Esmaabigeel jahutab nahka, vähendab valu ja turset. Naha jahutamise järgselt sobib kasutada ka päevitusjärgseid apteegisarja tooteid, samuti aloed.

Esmaabiks EI SOBI pantenool, õli, vaseliin, beebiõli, rasvased kreemid, hapukoor, muud vahendid, mis takistavad kuumuse alanemist ja seetõttu pigem soodustavad nahakahjustuse süvenemist; samuti ei sobi viinaga määrimine – alkohol kuivatab juba niigi niiskust kaotanud nahka.

Raske päikesepõletuse korral tuleb pärast esmast esmaabi andmist (naha jahutamine jaheda veega, põletusvastase geeli kasutamine) pöörduda arsti või õe vastuvõtule.

Päikesepõletusele järgnevatel päevadel tuleb nahale anda aega kosumiseks ja vältida uut päevitamist kuni naha seisundi normaliseerumiseni. Paranemise perioodil on soovitatav nahka igapäevaselt kreemitada. Selleks võib apteegist küsida suure niiskusesisaldusega kreemi. 3.-5. päeval sobivad juba ka rasvasemad kreemid ja võib üle minna tavapärasele nahahooldusele.

Parim profülaktika päikesepõletuse eest kaitseks on liigse päevitamise vältimine. Kui ollakse päikese käes üle 20 minuti, on vajalik kaitsva riietuse kasutamine ja päeva jooksul kogu keha korduv kreemitamine üle 30 SPF päikesekreemiga.

Koostajad: Sisehaiguste kliinik, ülemõde Kaie Raedov ja nahaarst dr Tiina Toomson
Koostatud juuli 2014