Hogyan kell a leégést kezelni?

Az UV-sugárzás növekedésével egyre gyakrabban fordul elő, hogy akkor is leégünk, ha csak rövid ideig tartózkodunk a napon. A viszkető, piros, vagy felhólyagzó bőr rendkívül kellemetlen, ezért az alábbiakban ahhoz adunk tanácsokat, hogyan kezeljük hatékonyan a leégést.

Lépések

1. A leégés alapvetően gyulladásos folyamat, és a bőrszövet vízveszteségével járhat, ezért a gyógyulás érdekében **fogyasszunk minél több folyadékot**! Alkoholos italok vagy üdítők helyett válasszuk a vizet, a gyógyteákat vagy a gyümölcsleveket.
2. **Ősrégi módszer a leégett bőr kezelése tejföllel** vagy aludttejjel, esetleg natúr joghurttal. Kenjük vastagon a bőrre, és hagyjuk rajta negyed óráig, vagy amíg fel nem melegszik! Ez a módszer elsősorban az égő, feszítő, viszkető érzés csillapítására jó. Egyesek szerint még hatásosabb, ha mézet keverünk bele.
3. **Gyors beavatkozásként jöhet jól az ecetes borogatás**, ami csökkenti a fájdalmat és a gyulladást. Egy ruhadarabot itassunk át ecettel, majd terítsük a leégett részre.
4. Ha van kéznél **aloe vera kivonat**, akkor azzal (esetleg ha rendelkezésünkre áll, magával a növény levével) kenjük be a leégett bőrt.
5. Az **eperben lévő hatóanyagok is nyugtatják a bőrt**, ezért – ha rendelkezésünkre áll elegendő mennyiség belőle – borítsuk eperszeletekkel a leégett felületet. Hagyjuk a pakolást 5-7 percig állni, majd óvatosan tisztítsuk meg a bőrt.
6. A **fekete tea a megégett bőr gyógyulását segíti**. Készítsünk egy erős főzetet, várjuk meg, amíg teljesen kihűl, majd mártsunk bele vattát és kenegessük át a leégett területet!
7. A **kamilla gyulladásgátló és fertőtlenítő** hatása közismert. Borogassuk a leégett területet a teájával, de az is segíthet, ha megisszuk a főzetet.
8. Ha a házi praktikák helyett a patikában vagy drogériában kapható szereket részesítjük előnyben, válasszuk a **kifejezetten napozás utáni, bőrnyugtató hatású készítményeket**.
9. A bőrpír, illetve a hólyagok elmúlásáig **ne menjünk napra**! Viseljünk minél többet fedő, de könnyű anyagból készült ruhákat.

Tippek

- Ha semmilyen eszköz nem áll rendelkezésünkre, a hideg vizes borogatás vagy zuhany is sokat segíthet a fájdalom és a gyulladás enyhítésében. Legjobb, ha hosszan (egy-két órán át) tudjuk borogatással hűteni a bőrt, ugyanakkor figyelni kell arra is, hogy ne fázzunk meg.
- Mint minden gyulladásos folyamatnál, a leégésnél is érdemes figyelni a táplálkozásra, mert ezzel is tehermentesíthetjük a szervezetet és gyorsíthatjuk a gyógyulást. Kerüljük a nehéz, fűszeres és zsíros ételeket, fogyasszunk több nyers zöldséget és gyümölcsöt!

Figyelmeztetések

- Ne kenjük be a leégett bőrt olyan testápolókkal, amelyek kőolaj-származékokat tartalmaznak (paraffin, vaselin, mineral oil, ceresin, vagy petrolatum van az összetevők között). Ezek nem engedik lélegezni a bőrt, és így lassabb a gyógyulást.
- Ha a bőr felhólyagosodik, ne piszkálja vagy bökje ki a hólyagokat, mert könnyen elfertőződnek!
- Ha a bőr nagyon felhólyagosodik, láz, fejfájás, szédülés, esetleg hányinger vagy hasmenés jelentkezik, forduljunk orvoshoz!

Amire szükséged lehet

- Hideg víz, lepedő vagy más ruhadarab a borogatáshoz
- Tejföl vagy aludttej, natúr joghurt, esetleg méz
- Ecet
- Aloe vera vagy kivonata
- Eper
- Fekete tea
- Kamilla
- Napozás utáni balzsam