

Kako ublažiti opekline od sunca?



Nakon dana provedenog na **suncu**, mogli biste osjetiti **svrbež** ili primijetiti ljuštenje kože i opekline. U tom slučaju, guljenje kože ne samo da će ostaviti loš izgled, već može biti i prilično **bolno**. Evo nekoliko jednostavnih načina kako možete ublažiti navedene simptome na koži.

Ohladite kožu

Ako primijetite da vam se koža počela **guliti**, prva stvar koju trebate učiniti je ohladiti kožu tuširanjem. Hladna voda pomoći će vašoj koži da se ohladi i usporiti proces guljenja. Kožu potom osušite **tapkajući** po njoj čistim i mekanim ručnikom. Izbjegavajte **trljanje** kože kako ne biste ubrzali i proširili **ljuštenje**.

Nemojte koristiti ni **gel za tuširanje** ako ste izgorjeli na suncu. Gel može izazvati **peckanje** i **svrbež** na opečenom mjestu. Sljedeći dan vrlo lako bi vam mogla smetati i sol pa preporučujemo **tuširanje nakon kupanja** u moru - kako ne biste dobili **alergiju**.

[Kako pripremiti kožu za sunce?](#)

Izbjegavajte izlazak na sunce od 11 do 16 sati

Premda guljenje kože izgleda poprilično **ružno** ono je pak neizbježno ako se imate naviku "okretati na vatri". Što se manje budete izlagali suncu to su manje šanse da ćete izgorjeti i ljuštiti se.

Jedna od stari koje se često događaju je tzv. **spavanje na plaži**. Nema ništa loše u spavanju i odmaranju uz lagani šum vjetra i mora, međutim, onaj tko je zaspao u hladu, a probudio se na suncu jako dobro zna o čemu govorimo.

Ne pretjerujte sa zaštitnim kremama

Ovo nikako nemojte shvatiti kao ohrabrenje za nekorištenje kreme. Red kreme, red soli, pa red kreme, pa red soli i tako u nedogled.

Ako imate mogućnost otuširati se nakon kupanja svakako to učinite, potom stavite kremu sa zaštitnim faktorom. Zašto? Naime, ispod toliko **slojeva soli i kreme** može doći do razvoja **prištića** koji upućuju na **alergijsku reakciju**. Kada ste "reš pečeni" alergijska reakcija dovodi do ludila :)

Pročitajte više u našem članku - [Alergija na sunce](#).

Hidratizirajte kožu

Nakon tuširanja, nanesite **hidratantnu kremu**. Potražite onu koja je posebno namijenjena ublažavanju opekline ili ljuštenja kože. Općenito, poslužiti će vam losioni koji sadrže **aloe vera** gel, s obzirom na to da ova biljka hladi kožu, smanjuje **upalu** i ublažava **ljuštenje**.

Aloe vera je **prirodni ekstrakt** kaktusa te je iznimno hvaljena zbog svojih umirujućih svojstava. Možete upotrijebiti čisti aloe vera gel (ili samu biljku, ako ju imate) te ga primijeniti izravno na oštećenu kožu, kako bi ublažili bol i izbjegli infekcije.

Ako imate jače opeklinae - poslužiti će vam i **jogurt**. Da, upravo tako - onaj obični iz trgovine.

Pamučno rublje

Ako ste izgorjeli na suncu onda će vam svakako biti **najugodnije** bez odjeće. Kada idete na večeru ili šetnju birajte **širu pamučnu** odjeću. Kada spavate - najbolje je da spavate goli ispod plahte kako bi se izbjeglo znojenje i "navlačenje" odjeće preko oštećene kože.

Sintetičke tkanine mogu pogoršati situaciju jer koža ispod njih ne diše.



Konzumirajte dovoljno tekućine

Kada ste **ohladili kožu** izvana, vrijeme je da to učinite i **iznutra**. Ništa ne može pomoći vašoj koži više od čaše vode. Zdrava koža mora ostati **hidratizirana**, a kada je ona oštećena, voda postaje još važnija.

Konzumirajte **velike količine tekućine** kako biste vašoj koži omogućili da se **regenerira**. Ako primijetite da se vaša koža počinje guliti, pijte najmanje **8 do 10 čaša vode** dnevno.

Izbjegavajte češanje kože

Pod svaku cijenu, trebali biste izbjegavati **češanje** i **grebanje** kože. Time možete učiniti trajnu štetu na vašoj koži, pa čak i uzrokovati **ožiljke**. Ako osjetite svrbež, najbolja stvar koju možete učiniti je upotrijebiti **led**, koji će ohladiti vašu kožu i umiriti ju. Nekoliko komadića leda stavite u **meku tkaninu** i držite ju na oštećenom dijelu.

Zaštitni flasteri

Ako imate težu opeklinu - pokrijte ju zaštitnim **flasterom** ili sterilnom pamučnom **gazom**, kako bi se izbjeglo "nasjedanje" bakterija na oštećeno mjesto. **Mjehuriće** na koži nemojte istiskivati jer također možete prouzročiti bakterijsku infekciju.

Nanesite na pamučnu gazu **6 kapi** lavandina ulja, **2 kapi** geranijeva ulja pomiješanog sa **žličicom** ulja sjemenki grejpa ili ulja slatkog badema. Premazivanje ponavljajte **četiri puta** na dan dok rana ne zacijeli.

Pomoći vam može i ulje **gospine trave**, mast **kalendule**, losion ili mast **bazgina cvijeta** te zdrobljeni listovi **žute kiselice**.

Ne gulite kožu

Guljenje kože ne samo da ju iritira i neprivlačno je, već može dovesti i do **infekcije**. Umjesto toga, ako primijetite komadić kože koji se guli, odrežite ga pažljivo malim škarama i potom nanesite **antibakterijsku mast** na tom području. Uvijek odstranite samo mrtve stanice kože, a ne i onu koja je u procesu regeneracije.

Prevenција

Prevenција je najbolji lijek protiv opekline od sunca. U trenutku kada se koža počne guliti, šteta je već učinjena. Kako biste to spriječili, uvijek nosite sa sobom **zaštitnu kremu**, a ako idete u vodu nemojte ju zaboraviti nanijeti i kada izađete iz nje. Kod nanošenja kreme za sunčanje, ne zaboravite skrivena područja, primjerice dio kože iz uha.

I za kraj smo pripremili jedan članak o tome - [Kako se pravilno sunčati?](#)