



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs



BIEDRĪBA **DERMATOLOGI
PRET ĀDAS VĒZI**

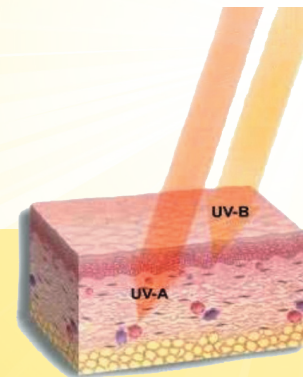
Sauļošanās ietekme uz veselību



Mums vasarā patīk pavadīt laiku dabā, baudot sauli un siltumu, tas ļauj mums izskatīties un arī justies labāk. Tomēr pakļaušanās pārlietu lielai saules staru iedarbībai var radīt kaitīgu ietekmi uz veselību. Ultravioletais starojums (UV), ko dod saule un solārijs, var bojāt ķermeņa šūnas. Laika gaitā UV starojuma radītie šūnu bojājumi uzkrājas un var veicināt ādas vēža attīstību.

Tāpēc sauļojoties ir svarīgi ievērot piesardzības pasākumus.

ULTRAVIOLETAIS STAROJUMS UN TĀ IEDARBĪBA UZ ĀDU



Saule izplata UV starojumu, kurš pēc viļņu garuma iedalās trīs veidos:

- **Ultravioletais A starojums (UVA)** – pilnībā sasniedz zemes virsmu, iespiežas ādā visdziļāk, bojājot ādas vidējo slāni (dermu). Derma satur audus, kas nodrošina ādas elastību. UVA starojums veicina ādas novecošanos un grumbu veidošanos.
- **Ultravioletais B starojums (UVB)** – zemes virsmu sasniedz neliela daļa no UVB starojuma. UVB starojums tiek absorbēts ādas virsējā slānī (epidermā). Tas rada ādas apsārtumu (apdegumu), veicina iedegumu un ir svarīgs D vitamīna veidošanās procesā.
- **Ultravioletais C starojums (UVC)** – gandrīz visu UVC starojumu aiztur ozons atmosfēras augstākajos slāņos, zemes virsmu tas nesasniedz.

Mākslīgie UV starojuma avoti ir solāriju lampas un medicīnā izmantojamās UV lampas (ārstēšanai, dezinfekcijai).

IEDEGUMA VEIDOŠANĀS

Iedeguma veidošanās ir dabīgs ādas aizsargprocess. Lai pasargātu ādu no UV starojuma kaitīgās iedarbības un turpmākiem tās bojājumiem, ādas šūnas melanocīti pastiprināti sāk ražot pigmentu melanīnu, kas padara ādu tumšāku. Melanīns ir pigments, kas piešķir krāsu arī Taviem matiem, acīm un ādai. Ņem vērā, ka iedegums Tevi nevar pasargāt no apdeguma vai citiem ādas bojājumiem.

Atceries! Pigmenta (melanīna) daudzuma palielināšanās ādā, kas rada iedeguma krāsu, ir ādas bojājuma pazīme.

SOLĀRIJS

Starp dabīgo (saules radīto) un mākslīgo (solārija iekārtu radīto) UV starojumu nav fizikālas atšķirības un sauļošanās solārijā nekādā ziņā nav droša alternatīva gulēšanai saulē. Turklāt solārijos izmantotā starojuma intensitāte vairākkārt pārsniedz saules starojuma intensitāti. Lai gan solārijs sola iedegumu visa gada garumā, zini, ka tā radītais UV starojums rada nopietnu risku veselībai un tā ietekmē ķermeņa šūnas tiek bojātas. Ņem vērā, ka sauļošanās solārijā izraisa ne tikai priekšlaicīgu ādas novecošanos, grumbas, pigmenta plankumus, bet arī būtiski palielina Tavu risku saslimt ar ādas vēzi. Starptautiskais vēža pētniecības centrs (IARC) UV starojuma iekārtas ir atzinis par I kategorijas kancerogēnu.

Ja, apzinoties solārija izraisīto kaitējumu veselībai, Tu tomēr izlem izmantot šo pakalpojumu, zini, kam būtu jāpievērš īpaša uzmanība, lai kaut nedaudz samazinātu starojuma kaitīgo ietekmi. Solāriju neiesaka izmantot:

- cilvēkiem, kuriem ir dabīgi rudi mati;
- cilvēkiem ar jutīgu ādu (piemēram, cieš no saules apdegumiem);
- cilvēkiem ar medicīniska rakstura problēmām (piemēram, ir bijis ādas vēzis);
- ja pēc iepriekšējās sauļošanās saulē vai solārijā nav pagājušas 48 stundas.

Apmeklējot solāriju, vienmēr lieto aizsargbrilles, noņem kosmētiku un apsedz jutīgās ādas daļas (rētas, tetovējumus, ģenitālijas, u.c.). Pirms solārija apmeklēšanas noteikti konsultējies ar ārstu!




Izmantot solārija pakalpojumu vai nē – tā ir ikkatra izvēle, bet atceries, ka veselības aprūpes speciālisti vienprātīgi rekomendē to nedarīt!

Atceries! Lai gan Ministru kabineta noteikumi paredz, ka bērni līdz 18 gadu vecumam var apmeklēt solāriju, uzrādot ģimenes ārsta vai dermatologa izziņu, tomēr vadošie pasaules un Latvijas dermatologi neiesaka bērniem apmeklēt solāriju.

UV STAROJUMA INTENSITĀTE

Vislielākā saules gaismas UV starojuma intensitāte ir vasarā pusdienas laikā. Liela nozīme ir Tavai atrašanās vietai virs jūras līmeņa, mākoņu daudzumam un gaismas atstarošanās iespējai no zemes (piemēram, sniegs kalnos).

Ultravioletās radiācijas indekss (UVI) norāda, kāds UV starojuma daudzums dienas laikā sasniedz zemes virsmu. Tas tiek novērtēts skalā no 0 līdz 11+. Jo augstāks ir UVI, jo intensīvākam UV starojumam Tu tiec pakļauts. **Jo augstāks UVI, jo bīstamāka starojuma iedarbība.**

UVI	Kategorija	Piesardzības pasākumi
0 - 2	Zems	Piesardzības pasākumi nav nepieciešami
3 - 5	Vidējs 	Pusdienas laikā ieteicams uzturēties ēnā, lietot aizsargkrēmu ar saules aizsardzības indeksu (SPF), kas atbilst dubultam UVI skaitlim
6 - 7	Augsts 	Pusdienas laikā ieteicams uzturēties ēnā, lietot atbilstošu apģērbu, cepuri, saules brilles, aizsargkrēmu ar saules aizsardzības indeksu (SPF), kas atbilst dubultam UVI skaitlim
8 - 11 +	Ļoti augsts 	Pusdienas laikā labāk uzturēties telpās. Ja tas nav iespējams, tad vismaz ēnā, lietot atbilstošu apģērbu, cepuri, saules brilles, aizsargkrēmu ar saules aizsardzības indeksu (SPF), kas atbilst dubultam UVI skaitlim

UVI prognozes katrai dienai var atrast Latvijas vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centra mājas lapā: www.meteo.lv.

KĀ SAULE IETEKMĒ TAVU ORGANISMU?

Labvēlīgā ietekme

- Siltuma un gaismas ietekmē uzlabojas organisma vispārējā pašsajūta.
- Saule veicina D vitamīna veidošanos organismā. D vitamīns nodrošina normālu skeleta attīstību, regulē kalcija un fosfora maiņu, nepieciešams imūnās sistēmas stiprināšanai. Lai uzturētu augstu D vitamīna līmeni organismā, vasaras mēnešos pietiek ar 5 - 15 minūšu ilgu sejas un roku pakļaušanu saules ietekmei 2 - 3 reizes nedēļā.

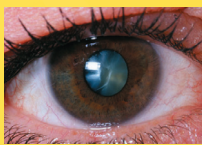
Nelabvēlīgā ietekme

Sauļošanās nav veselīga. UV starojums iekļūst ādas dziļākajos slāņos un bojā šūnas. Šādām bojātām šūnām pastāv lielāks ļaundabīgu audzēju attīstības risks. Tu nevari sajūst to, kā UV starojums bojā Tavu ādu.

Apdeguma veidošanās. Īstermiņā pārmērīga saules iedarbība var radīt apdegumu. Kad UV starojums sasniedz ādu, tas bojā šūnas ādas virsējā slānī. Ādas apdegums uzreiz nav redzams. Simptomi parasti parādās pēc 4 stundām, pasliktinās 24 - 36 stundu laikā un pāriet 3 - 5 dienu laikā. Apdeguma simptomi ir sarkana, karsta, jutīga un pietūkušas āda. Pēc dažām dienām apdegusi āda var sākt lobīties.



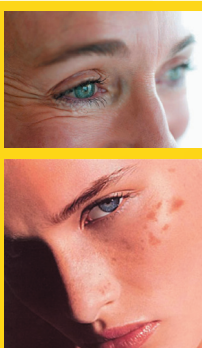
Katarakta. UV starojums negatīvi iedarbojas uz acīm, veicinot kataraktas attīstību. Katarakta ir saslīmšana, kas izraisa acs lēcas apduļķošanu. Tās sekas ir redzes pasliktināšanās.



Ādas bojājumu veidošanās. Atkārtota pārmērīga saules iedarbība gadu garumā var radīt ādas bojājumus. Tie var būt:

- **priekšlaicīga novecošanās, grumbas, pigmenta plankumu veidošanās, labdabīgi kārpveida izaugumi uz ādas.**

UV starojums (gan saules, gan solārija) izmaina ādas struktūru, liekot tai ātrāk izskatīties vecākai. Biežu apdegumu vai sauļošanās rezultātā uz ādas var veidoties pastāvīgi tumši pigmenta plankumi.



- **ādas audzēju attīstība.** UV starojuma iedarbība, gan no saules, gan mākslīgā UV starojuma avotiem (solāriji), ir ādas vēža riska faktors. **Uzskata, ka deviņos no desmit ādas vēža gadījumiem cēlonis ir UV starojums no saules vai solārija.** Ādas šūnām, kuras ir bojātas, pastāv lielāks risks kļūt par ļaundabīgām.

Trīs izplatītākie ādas vēža veidi ir:

- **Melanoma.** Mazāk sastopama, bet visbīstamākā ādas vēža forma. Tā attīstās no šūnām (melanocītiem), kurās veidojas pigments melanīns. Melanoma izskatās kā dzimumzīme, kas aug un mainās. Tā var veidoties jau no esošas dzimumzīmes, kā arī attīstīties uz iepriekš neizmainītas ādas, jebkur uz ķermeņa.
- **Bazālo šūnu vēzis.** Visbiežāk rodas uz tām ķermeņa daļām, kas vairāk pakļautas saules iedarbībai, piemēram, uz sejas.
- **Plakanšūnu vēzis (karcinoma).** Tas var attīstīties jebkurā ķermeņa vietā. Parasti tas parādās kā sārts, iekaisis ādas plankums, kas klāts ar zvīņām. Retāk tas var izskatīties kā ilgi nedzīstoša čūla vai krevele.



Svarīgi ir veikt regulāru ādas pārbaudi, lai laicīgi konstatētu jebkādas izmaiņas. Īpaši jāpievērš uzmanība dzimumzīmēm, pigmenta plankumiem, to izmaiņām, kā arī vietām uz ādas, kuras pēkšņi kļuvušas jutīgas, sāpīgas vai niez.

Pazīmes, kas varētu liecināt par ādas vēzi, ir:

- parādījies jauns pigmentēts veidojums;
- notikušas iepriekš esoša pigmentēta veidojuma formas (simetrijas), krāsas, izmēra (visbiežāk palielinās), malu (robežu), virsmas izmaiņas;
- uz ķermeņa ir ādas veidojums, kas ilgstoši ir sāpīgs, jutīgs, niez, periodiski asiņo un pārklājas ar kreveli, ir izveidojušās čūlas vai brūces, kas nedzīst;
- ādas veidojumi, kas zvīņojas un nedzīst pēc ārstēšanas.

Ja uz savas vai savu ģimenes locekļu ādas ievēro iepriekš aprakstītās pazīmes, vērsies pie sava ģimenes ārsta, dermatologa vai onkologa!

KAS IR VISVAIRĀK PAKĻAUTI SAULES NEGATĪVAJAI IETEKMEI?

Ikvienam no mums pastāv risks būt pakļautam pārmērīgai saules ietekmei. Lielāks risks ir cilvēkiem ar **gaišu ādu, zilām acīm, vasaras raibumiem un rudiem matiem**. Cilvēkiem ar gaišu ādas krāsu ir mazāk melanīna kā tiem cilvēkiem, kuru ādas krāsa ir tumša, un viņi ir vairāk pakļauti riskam iegūt apdegumus.

Saules ietekmei ir pakļauti ne tikai tie cilvēki, kuri sauļojas, bet arī tie, kuri strādā vai vienkārši ilgstoši uzturas ārpus telpām.

Arī tādi faktori kā **vecums, veselības stāvoklis un ādas tips** nosaka UV starojuma iedarbību. Cilvēki, kas vecāki par 50 gadiem un mazi bērni (vecumā līdz 5 gadiem), kā arī cilvēki, kuri slimo ar hroniskām slimībām, ir jutīgāki pret UV staru kaitīgo ietekmi.

Atceries - maziem bērniem vispār nevajadzētu atrasties saulē!

VAI TU ZINI SAVU ĀDAS TIPU?

Dermatologi cilvēka ādu iedala 6 tipos. Cilvēka ādas tips ietekmē to, cik lielā mērā cilvēks apdeg un cik ilgā laikā tas notiek. Balstoties uz ādas jutīgumu pret saules apdegumu, ādas tipus iedala skalā no I līdz VI. Cilvēkiem ar I ādas tipu ir visgaišākā āda un pat viegla atkārtota sauļošanās var radīt saules apdeguma reakcijas.

Pirms sauļošanās noskaidro savu ādas tipu, lai varētu izvēlēties atbilstošu aizsarglīdzekli un zinātu, cik droši vari sauļoties.

Nosaki savu ādas tipu

Ādas tipu ietekmē trīs galvenie faktori: **iedzimtība, reakcija uz saules iedarbību un sauļošanās paradumi**. Aizpildot zemāk esošo tabulu, Tu vari noskaidrot savu ādas tipu. Šis tests nevar aizstāt profesionālu ārsta vai kosmetologa padomu, bet var būt noderīgs, lai identificētu savu ādas tipu. Saskaiti punktus visās tabulas sadaļās, iegūstot kopējo punktu skaitu, un nosaki savu ādas tipu.

iedzimtība

Punktu skaits	0	1	2	3	4
Kāda ir Tava acu krāsa?	Gaiši zila, pelēka, zaļa	Zila, pelēka, zaļa	Zila	Tumši brūna	Brūngana, melna
Kāda ir Tava dabīgā matu krāsa?	Ruda	Blonda	Kastaņkrāsas, tumši blondā	Tumši brūna	Melna
Kāda ir Tava ādas krāsa? (vietās, kuras nav pakļautas saules iedarbībai)	Sārta	Ļoti bāla	Bāla ar smilškrāsas nokrāsu	Gaiši brūna	Tumši brūna
Vai Tev ir vasaras raibumi vietās, kuras nav pakļautas saules iedarbībai?	Daudz	Daži	Nedaudz	Atsevišķi	Neviens

Kopējais punktu skaits _____

Reakcija uz saules iedarbību

Punktu skaits	0	1	2	3	4
Kas notiek, kad Tu saulē uzturies pārāk ilgi?	Sāpīgs apsārtums, rodas čūlas, ādas lobīšanās	Rodas čūlas, kam seko ādas lobīšanās	Dažreiz rodas apdegumi, kam seko ādas lobīšanās	Apdeg reti	Nekad nav bijuši apdegumi
Cik lielā mērā Tu kļūsti brūns?	Gandrīz nemaz	Viegls iedegums	Mērens iedegums	Iedegu ļoti viegli	Ātri iedegu tumši brūns
Cik dziļš ir Tavs iedegums?	Nemaz vai ļoti maz	Viegls	Mērens	Dziļš	Ļoti dziļš
Kā Tava seja reaģē uz sauli?	Ļoti jūtīgi	Jūtīgi	Normāli	Ļoti izturīgi	Nekad nav bijušas problēmas

Kopējais punktu skaits _____

Sauļošanās paradumi

Punktu skaits	0	1	2	3	4
Kad Tu pēdējo reizi pakļāvi savu ķermeni saules iedarbībai (vai solārija)?	Vairāk kā pirms 3 mēnešiem	Pirms 2-3 mēnešiem	Pirms 1-2 mēnešiem	Mazāk kā pirms mēneša	Mazāk kā pirms 2 nedēļām

Kopējais punktu skaits _____

Kopējais punktu skaits	Ādas tips
0 – 7	I
8 – 16	II
17 – 25	III
25 - 30	IV
Vairāk kā 30	V - VI

Ādas tips	Raksturojums	Ādas krāsa
I	Saules apdegumi ir vienmēr, iedegums neveidojas nekad	Cilvēki ar ļoti gaišu ādu, gaišiem matiem, zilām acīm, mēdz būt arī daudz vasaras raibumu
II	Bieži apdeg, veidojas viegls iedegums	Cilvēki ar gaišu ādas krāsu; aptuveni 80% no Latvijas iedzīvotājiem
III	Apdeg reti, iedegums veidojas vienmēr	Cilvēki ar bēšu (smilšu krāsas) ādas krāsu, īpatsvars Latvijā 5-10%
IV	Apdeg minimāli, vienmēr labi iedeg	Cilvēki ar gaiši brūnu ādas krāsu, Latvijā mazāk par 1%
V un VI	Nekad neapdeg, pigmentācija tikai pastiprinās	Cilvēki ar mēreni brūnu un tumši brūnu ādas krāsu. Latvijas iedzīvotājiem nav raksturīgi



KĀDI PIESARDZĪBAS PASĀKUMI JĀIEVĒRO UZTUROTIES SAULĒ?

Ļoti svarīgi zināt, kā Tu sauli vari baudīt droši, nekaitējot sev. Labākais veids, kā pasargāt sevi no saules nelabvēlīgās iedarbības, ir **izvairīties no pārmērīgas atrašanās saulē.**

Lai pasargātu sevi un savus ģimenes locekļus no UV starojuma kaitīgās ietekmes, ievēro šādus ieteikumus:

Pavasārī un vasarā izvairies no uzturēšanās saulē laika periodā no plkst.11:00 līdz plkst.15:00. Šajā laika periodā ir visspēcīgākā saules intensitāte. Šajā laikā ieteicams uzturēties ēnā.

Īpašu piesardzību ievēro, uzturoties sniega tuvumā, pie ūdens un smiltīs, jo tie atstaro UV starus un līdz ar to pieaug apdeguma risks.

Pēc iespējas aizsedz ķermeni, atrodoties saulē.

- **Izvēlies piemērotu apģērbu.** Kad vien tas ir iespējams izvēlies vieglu, dabīga materiāla apģērbu ar garām piedurknēm, tas var pasargāt Tevi no UV starojuma.
- **Galvassegā.** Labākai aizsardzībai izvēlies cepuri ar malām, kas apēno seju, ausis un sprandu.
- **Saulesbrilles** pasargā Tavas acis no UV starojuma un samazina kataraktas risku.
 - Iegādājoties saulesbrilles, pievērs uzmanību, lai tās būtu pārklātas ar UV filtru. Latvijas apstākļiem piemērotākās saulesbrilles ir ar 50 - 70% UV filtru, atpūšoties sniegotos kalnos un pie ūdeņiem, izvēlies saulesbrilles ar 80 - 100% UV filtru.
 - Apskatot saulesbrilles, nav iespējams pateikt, vai tās ir pārklātas ar UV filtru. Tāpēc ieteicams saulesbrilles iegādāties specializētos optikas veikalos, kur tiek garantēta brillu kvalitāte.
 - Ja brillēm nav UV filtra, acīm tiek nodarīts daudz lielāks ļaunums, nekā nelietojot tās. Labāk izvēlies kvalitatīvas saulesbrilles, vai nelieto tās vispār.

Uzturoties saulē vienmēr lieto aizsarglīdzekļus (krēmu, losjonu, izsmidzināmu aizsarglīdzekli) pret UV starojumu.

KĀ PAREIZI IZVĒLĒTIES UN LIETOT AIZSARGLĪDZEKLI PRET SAULES STAROJUMU?

Izvēloties aizsardzības līdzekli, noteikti pievērs uzmanību marķējumam - vai tajā ir norāde, ka aizsardzības līdzeklis sniedz aizsardzību gan pret UVB, gan UVA staru kaitīgās ietekmes.

Lieto aizsardzības līdzekli, kura saules aizsardzības indekss (SPF) nav mazāks par 15. Aizsarglīdzeklis ar augstāku SPF aiztur vairāk UVB un UVA starojuma – produkts ar SPF 15 aiztur apmēram 93% starojuma, bet līdzeklis ar SPF 30 apmēram 97% starojuma. Jo lielāks saules aizsardzības indekss, jo aizsardzība augstāka, āda apdeg mazāk, iedegums veidojas lēnāk, tas ir vienmērīgāks un saglabājas ilgāk.

Ilgāk lietojot aizsardzības līdzekli, ņem vērā savu ādas tipu. Ja Tava āda ir gaiša, izvēlies saules aizsarglīdzekli, kura aizsardzības pakāpe ir SPF 30 līdz SPF 50.

Aizsardzības līdzekļi ar augstu aizsardzības pakāpi (SPF 50) ieteicami:

- maziem bērniem;
- cilvēkiem ar paaugstinātu jutību pret saules starojumu;
- pēc kosmētiskām, estētiskām vai lāzerprocedūrām;
- cilvēkiem ar pastiprinātu pigmentāciju vai izteiktiem pigmentācijas laukumiem;
- cilvēkiem, kuriem bijušas ādas vai citas organisma ļaundabīgās saslimšanas.

Saules aizsardzības līdzeklim uz iepakojuma ir norādīts derīgums termiņš. Nelieto to pēc derīguma termiņa beigām, jo tam vairs nepiemīt nepieciešamā iedarbība un tas nespēj pasargāt no saules starojuma kaitīgās ietekmes.

Svarīgākais par aizsardzības līdzekļu lietošanu

Saules aizsardzības līdzekli uzklāj uz ādas 20 - 30 minūtes pirms sauļošanās (ir nepieciešams nedaudz laika, lai tas iesūktos ādā un iedarbotos).

Uzklājot aizsardzības līdzekli, īpašu uzmanību pievērs visjutīgākajām ķermeņa daļām – **lūpām, degunam, vaigiem, pieri, pleciem, vietām gar sauļošanās kostīma malām, kā arī pakausim, ja uz tā nav apmatojuma, plaukstu un pēdu virspuses**, par kuru aizsardzību dažkārt tiek aizmirsts.

Uzklāj to atkārtoti, vismaz ik pēc 2 stundām, kā arī vienmēr pēc peldēšanās, vai, ja āda pastiprināti svīst (pat tad, ja uz etiķetes ir norādīts, ka līdzeklis ir ūdens izturīgs). Bērniem to uzklāj vēl biežāk.

Uzklāj aizsardzības līdzekli pietiekamā daudzumā, saskaņā ar tā lietošanas instrukcijā norādīto.

Īpaši piesardzības pasākumi sauļojoties

- Sauļoties **nedrīkst** cilvēki, kuriem bijusi **onkoloģiska saslimšana**, jo īpaši ādas vēzis.
- Cilvēkiem ar **lielu dzimumzīmju skaitu** saulē jābūt piesardzīgiem. Pirms došanās saulē ieteicams konsultēties ar ārstu un veikt izmeklējumus. Svarīgi pievērst uzmanību tām dzimumzīmēm, kas uz ādas parādījušās nesen.
- Sauļoties **nav ieteicams arī grūtniecēm un cilvēkiem ar sirds – asinsvadu sistēmas slimībām** (īpaši, ja ir bijis infarkts un/vai insults), kā arī **cilvēkiem antibiotiku lietošanas laikā** un nedēļu pēc zāļu lietošanas pārtraukšanas.
- Lietojot medikamentus, uzmanīgi izlasi zāļu lietošanas instrukciju, kurā ir norādīts, ja sauļošanās nav ieteicama.
- Dodoties atpūsties uz dienvidu zemēm, atceries, ka tur UV staru iedarbība ir spēcīgāka. Sauļojoties lieto spēcīgāku aizsardzības līdzekli, un saulē uzturies īsāku laiku.
- Atceries, ūdens virsma UV starojuma daudzumu dubulto. UV starojums nāk gan no saules, gan atstarojas no ūdens virsmas. Tāpēc, atpūšoties pie vai uz ūdeņiem, izvēlies aizsargkrēmu ar lielāku aizsardzības indeksu.
- Peldoties atceries, ka UV starojums iekļūst ūdenī 40 cm dziļumā.

KĀ RĪKOTIES ĀDAS APDEGUMA UN KARSTUMA DŪRIENA GADĪJUMĀ?

Pārāk ilga atrašanās saulē var izraisīt apdegumus un arī karstuma dūrienu. Karstuma dūriena pazīmes ir **galvassāpes, reibonis, slihta pašsajūta, nemiers, apdullums, karsta, pietūkušī un sausa āda, paātrināts pulss, ķermeņa temperatūra virs 40°C**.

Palīdzība cietušajam saules apdeguma gadījumā

Pirmā palīdzība:

- Apsedz cietušā ādu ar vieglu apģērbu vai dvieli. Palīdzi viņam ieiet ēnā vai, vislabāk, vēsā telpā.

- Piedāvā dzert vēsu ūdeni (bieži un maziem malkiem), lai palīdzētu samazināt šķidruma zudumu organismā.
- Atvēsini apdegušās vietas ar atvēsinošām kompresēm vai peldēm.
- Izvairies no turpmākas saules iedarbības, kamēr apdegums ir sadzījis.
- Izmanto pieejamos mitrinošos krēmus, alveju vai kādu pēc sauļošanās līdzekli.

Ja uz ādas virskārtas izveidojušies pūšļi:

- Pūšļus nekādā gadījumā nedrīkst pārplēst (tas palēnina dzīšanas procesu un palielina infekcijas risku), tie uzsūksies paši un veicinās ādas sadzīšanu.
- Kad pūšļi pārplīst un lobās āda, noņem sausos ādas gabalus un uzklāj antiseptisku ziedi.

Ja pūšļi klāj plašu ķermeņa apvidu, nekavējoties vērsies pēc palīdzības pie ārsta. Ja apdegums ir **nopietns** un nepieciešama neatliekama medicīniskā palīdzība, **nezied apdegušās vietas ar krēmu vai putām** – lai novērtētu apdeguma pakāpi, mediķiem ziede būs jānotīra, un tas cietušajam radīs papildus sāpes.

Palīdzība cietušajam karstuma dūriena gadījumā

- Nekavējoties pārvieto cietušo uz kādu vēsu vietu. Atbrīvo viņu no virsdrēbēm. Izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību (**zvani 113**).
- Ietin cietušo aukstā, mitrā palagā un turi ietītu, līdz ķermeņa temperatūra nokrītas līdz +37,5°C. Ja nav pieejams palags, apvēdini cietušo vai aprasini viņu ar aukstu ūdeni.
- Tikko cietušā temperatūra ir normalizējusies, mitro palagu aizstāj ar sausu.

- **Ja cietušais nereaģē uz pieskārienu (papurini pie pleca!), uzsāc sirds masāžu un mākslīgo elpināšanu attiecībā 30:2 (30x masē sirdi, 2x elpini no mutēs mutē).** Pirmās 5 minūtes pēc elpošanas un sirdsdarbības apstāšanās ir ļoti nozīmīgas, jo uzsākot sirds masāžu un mākslīgo elpināšanu, cilvēku iespējams glābt.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs



BIEDRĪBA DERMATOLOGI
PRET ĀDAS VĒZI

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra
speciālisti sadarbībā ar Veselības ministriju un biedrību
"Dermatologi pret ādas vēzi" 2015. gadā

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Duntes iela 22, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590
Fakss: 67501591
E-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājas lapas adrese: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/sveiksunvesels
facebook.com/SPKCentrs
twitter.com/SPKCentrs
Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs