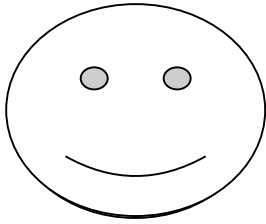


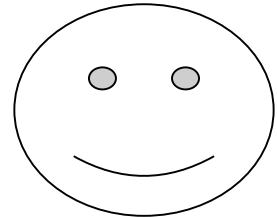


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین (ع)



## پیام آموزشی شماره 6-98



### آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی مشابه دیگر سوختگی هایی است که با تماس با اجسام داغ رخ می دهند آفتاب سوختگی معمولاً سطح وسیع تری از پوست را شامل می شود ولی میزان سوختگی خفیف است . مراقب کم آبی باشید (شوک ناشی از آفتاب ) . سوختن و برنزه کردن بدون ضرر نیست به یاد داشته باشید که کودکان حتی اگر برای مدت کوتاهی بیرون می روند ضد آفتاب استفاده کنند در تابستان تنها 20 تا 30 دقیقه طول می کشد تا پوست بسوزد.

### علائم ممکن در همه سنین

پوست قرمز حساس - پوست تاول زده - تب یا لرز - کم آبی - پوسته پوسته شدن ، خارش ، سوزن سوزن شدن - شوک ناشی از آفتاب در صورت وجود علائم تب بالای 38.5 درجه دهانی ، تاولهای زیاد یا بزرگ و علائم شوک ناشی از آفتاب ، از داروی مسکن ( استامینوفن) استفاده نموده و فوری به بیمارستان مراجعه نمایید . در صورت عدم وجود علائم نامبرده توصیه های خانگی را اجرا نموده و طی 12 ساعت آینده و عدم بهبودی در ارزیابی مجدد دما و سایر علائم ، به بیمارستان مراجعه نمایید .

### توصیه های خانگی :

### الف) علائم کم آبی و شوک ناشی از آفتاب

تب بیش از 38/5 درجه سانتی گراد دهانی - ضربان قلب بیش از 100 ضربه در دقیقه در حالت استراحت - عدم تعریق - سبکی سر و سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن - گیجی - گرفتگی عضلات - از حال رفتن - سر درد - تهوع و استفراغ . تمام موارد در صورتی که فرد مصدوم الکل مصرف کرده باشد، سریع تر بروز می کند.

### درمان آفتاب سوختگی

- 1- پوست سوخته را با دوش سرد یا حوله مرطوب خنک کنید در نواحی عرق سوز از موادی مانند پودر بچه استفاده نکنید.
- 2- مایعات فراوان بنوشید.
- 3- چندین بار در روز کرم مرطوب کننده به همه نواحی به مقدار کافی بمالید.
- 4- از استامینوفن ، آسپرین یا بروفن برای کنترل تب و درد استفاده کنید. به افراد زیر 20 سال آسپیرین ندهید برای اطلاعات بیشتر به صفحه 180 مراجعه کنید
- 5- حس سوزن سوزن شدن یا خارش را می توان با مالیدن پماد هیدروکورتیزون 1 در صد که بدون نسخه قابل تهیه است درمان کرد .
- 6- آنتی هیستامین می تواند خارش را کاهش دهد برای اطلاعات بیشتر تر به صفحه 179 مراجعه کنید .
- 7- پوست سوخته را حتی پس از مالیدن کرم ضد آفتاب دوباره در معرض آفتاب قرار ندهید. کلاه ، پیراهن آستین بلند و شلوار های بلند بپوشید .
- 8- همیشه کلاه داشته باشید و از آفتاب با درجه اس پی اف (SPF) 30 یا بالاتر برای پیشگیری از آفتاب سوختگی استفاده کنید.

تهیه کننده: مسئول ارتقا سلامت پرسنل مرکز ( خانم نیک اندیش )