

Ettevaatust, päike!

Kuumad ilmad ning soe päike meelitavad noori randa ja eakaid aiamaale. Suvemõnused nautides ei tohi aga unustada, et liigne päikese käes viibimine toob kaasa teatud ohud, mida tasuks ettenägelikult vältida.

Päevitamise liialdamisel on mitu tõsist tagajärge. Ühekordne päikese käes viibimine võib pöördida tugeva päikesepõletusega. Kiiremini tekib põletus heleda ja õrna nahaga inimestel. Nahk on kuumav, punetav, turseline ja valulik.

Ebameeldivat enesetunnet aitab leevendada naha jahutamine, milleks sobib suure veesisaldusega niisutav kreem. Hästi võivad mõjuda ka aalood sisaldavad geelid-kreemid ja vana hea Panthenoli aerosool. Kui ühtegi eelpool mainitud abivahendit pole käepärast, võib nahka jahutada jahedasse vette kastetud käterätiga. Varem vägagi populaarset hapukoort arstid päikesepõletuse puhul enam ei soovita.

TERVISE JA ILU PROBLEEMID

Päikese ultraviolettkiirte teised ebasoovitavad toimed – nn fotovananemine ja nahavähk – avalduvad alles aastate pärast. Fotovananemise puhul muutub nahk tuhmiks,

pakseneb ja muutub püsivalt punetavaks. Iseenesest on tegu küll healoomuliste muutustega, ent välimus võib siiski olla rikutud. Ka aastatega silmanurkadesse ilmuvad kanavarbad-naerukurrud ja pruunikad laigud (solaarlentiigod) kätel, näol ning dekolteel on liigse päevitamise tulemus.

Seos nahavähi ja päikesevalguse vahel on juba ammu teada. Mida suurem on elu jooksul saadud päikesekiirguse koguhulk, seda suurem on oht nahakasvaja tekkeks. Erilist tähelepanu peab pöörama lastele, kes veedavad suviti palju aega väljas, ja püüdma kaitseda neid nahapõletuse eest. Just lapseas saadud päikesepõletus on nahavähi tekkes oluline riskifaktor.

Et vältida nahapõletust ja hoiduda nahavähist ning fotovananemisest, peaks vältitingimustes viibides kasutama päikesekaitsekreeme. Abi

on ka mütsidest-kübaratest ja varrukatega T-särkidest. Samas tasub meele pida, et kuigi UV-kiirgus osaliselt röövastelt tagasi peegeldub, ei suuda riided sellist kaitset pakkuda kui päikesekaitsekreem.

Kui inimene higistab või märgub rõiva kangas mingil muul moel, väheneb riietuse kaitsev toime veelgi. Oluline on teada, et kuigi tõhus, ei taga ükski kreem täielikku kaitset päikese eest. Et vältida naha kahjustumist, tasuks suvisel ajal kella 11–14 vahel intensiivset päikesekiirgust vältida ja toast varju otsida.

Soe ilm ja terav päike võivad kaasa tuua ka päikesepiste, kui jääda katmata peaga liialt kauaks kuuma kätte. Päikesepiste saanu muutub ärrituvaks, tunneb peavalu, peapööritust ja halba enesetunnet. Olukorra kiireks lahendamiseks tuleb kannatanu viia kiiresti jahedasse ja varjulisse kohta, anda palju juua (vett) ja paluda tal lamada.

Kui halb enesetunne kuidagi ei leevene või järgneb kummaline olek ja käitumine, tasuks päikesepistega inimene arsti juurde viia.

EVELIN JÕEMÄGI



Hansaplast Insecti sääse- ja puugikaitse spre

Meeldiv ja tõhus kaitse sääskede eest kuni 6 tunniks ja puukide eest kuni 4 tunniks. Nahasõbralik ja niisutav koostis sisaldab Aloe verat ja Hamamelist (nöiapähklipuu), mistõttu toode sobib ka tundlikule nahale ning lastele alates 2. eluaastast.



Hansaplasti rahustav geel putukahammustuste

Hamamelist (nöiapähklipuu) ja pantenooli sisaldav kiiresti imenduv geel leevendab sügelust ning rahustab ja jahutab ärritunud nahka kohe pärast putukahammustusi. Sobib kasutamiseks lastel alates 3. eluaastast. Väldi sattumist silma ja huultele. Sobib kasutamiseks ka tundliku naha puhul. Ei sisalda säilitusaineid.



Hansaplasti sääse- ja puugikaitse emulsioon

Tõhus kaitse sääskede (kuni 6 tundi) ja puukide (kuni 4 tundi) vastu. Sobib kasutamiseks kehal ja näol. lastel alates 2. eluaastast.

Hansaplast®