



## Aurinkovammat

Auringon säteilyn tavallisin haittavaikutus on auringon UVB säteiden aiheuttamat palovammat. Sekä UVA että UVB säteet aiheuttavat rusketusta, UVA säteet eivät aiheuta auringonpolttamaa. Auringossa vietetyn ajan pituus ja säteilyn voimakkuus vaikuttavat ihon palamiseen. Mitä pystysuorempaa säteet tulevat, sitä enemmän vaurioita ne aiheuttavat. Ihon toistuva palaminen lisää syöpäkasvainten kehittymisen riskiä. Solariumin aiheuttamat palovammat voivat joskus olla hyvinkin vakavia.

Auringonpolttama on Suomessa mahdollista maaliskuusta elokuuhun. Muina aikoina vuodesta UVB-säteilyä tulee meillä maan pintaan asti niin vähän, ettei siitä ole haittaa muille kuin valoyliherkille. Viisi prosenttia geeniperimältään suomalaista on niin vaaleaihoisia, että he palavat hyvin helposti eivätkä rusketu lainkaan. Neljäsosa palaa helposti ja ruskettuu huonosti, 60 % palaa joskus ja ruskettuu hyvin, ja loput 10 % ei pala koskaan ja ruskettuu erittäin hyvin. Auringonpolttamassa voimakkaan aurinkoaltistuksen jälkeen iho alkaa aristaa ja punoittaa jo parin tunnin kuluttua. Auringonpolttaman oireet ovat voimakkaimmillaan 12–24 tunnin kuluttua.

Polttaman vaikeus jaetaan kolmeen luokkaan. **Ensimmäisen asteen polttamassa** iho punoittelee päivän tai pari. Parin viikon kuluttua palanut alue hilseilee lievästi. **Toisen asteen polttamassa** on punoituksen lisäksi pinnallisia rakkuloita ja turvotusta. **Kolmannessa asteessa** rakkulat ovat syviä ja ulottuvat verinahkaan saakka. Kolmannen asteen polttama jättää parantuessaan arpia, lievemmat palamiset eivät. Jotkin lääkkeet voivat herkistää UV-säteilylle.

Jos iho on jo ehtinyt palaa, ihoa on hyvä viilentää vedellä (suihku tai hauteet). Ihoon laitetaan hydrokortisonivoidetta 2–3 kertaa päivässä. Suun kautta otettu asetyylisalisyylihappo tai muu tulehduskipulääke lieventää oireita jonkin verran, samoin kortisonitabletit (Kyypakkaus®, käämepakkaus®), joita otetaan 1–2 peräkkäisenä päivänä.

Toisen ja kolmannen asteen auringonpolttamat hoidetaan lääkärin ohjeiden mukaan, käytännössä samoin periaattein kuten palovammat yleensä.

Auringonpolttamien ennalta ehkäisyssä tärkein suoja on välttää auringossa oleskelua keväällä ja kesällä klo 11–15. On hyvä muistaa, että lumi heijastaa miltei kaiken UV-säteilyn, valkoinen hiekkakin jonkin verran, vesi vain vähän. Ohut pilvi suodattaa vain parikymmentä prosenttia UV-säteilystä. Pilviselläkin säällä voi siis palaa. Suojaava vaatetus ja lierihattu sekä auringonsuojavoiteet kuuluvat herkästi palavan vakiovarusteisiin. Suojavoiteen suojakerroin ilmoittaa karkeasti, kuinka monta kertaa normaalia kauemmin auringossa voi palamatta oleskella. Esimerkiksi suojakerroin 10 tarkoittaisi sitä, että herkipään viiteen prosenttiin kuuluva voisi sen turvin olla auringossa 4–5 tuntia. Sopiva suojakerroin Suomessa on 20–25, etelässä yli 30. Suun kautta otettu asetyylisalisyylihappo vähentää ennakkoon otettuna palamisen vaaraa selvästi. Parasetamolista ei sellaista näyttöä ole.

Jari Havela

Urheilulääkäri