

Auringon polttama iho

Auringon ultraviolettisäteily (UV) aiheuttaa ihon ruskettumisen ja palamisen. Ihon palamisherkkyyteen vaikuttaa oma ihotyyppi ja UV-säteilyn voimakkuus (UV-indeksi). Auringon polttamaa ihoa hoidetaan samalla tavalla, kuin muitakin lieviä palovammoja.

Yleistä

Auringonvalo aiheuttaa vaurioita ihosoluihin, jota vastaan elimistö puolustautuu käynnistämällä ihon pigmenttituotannon eli ruskettumisen. Suomalaisille tyypillisin ihotyyppi ruskettuu ja palaa silloin tällöin. Tarve auringonvalolta suojautumiseen Suomessa alkaa etelärannikolla toukokuussa UV-indeksin noustessa yli 3. Tarve suojautumiseen jatkuu aina elokuulle saakka. Ihovaurioiden ja palamisen lisäksi UV-säteily vanhentaa ihoa ja lisää ihosyövän riskiä. Se voi myös pahentaa joitain ihosairauksia kuten ruusufinniä ja huuliherpestä. Harkittua UV-säteilylle altistamista käytetään joiden ihosairauksien hoidossa.

Oireet

Auringon ultraviolettisäteily vahingoittaa ihoa ja kudoksia aiheuttaen palovamman, jonka vakavuuden aste riippuu altistuksen kestosta ja voimakkuudesta. Palanut iho oireilee aikaisintaan 6 tunnin kuluttua auringossa oleilusta. Palamisen oireita ovat ihon punoitus ja kuumotus. Punoitus on voimakkainta noin 24 tuntia auringonvalolle altistumisesta.

Suuri UV-määrä voi polttaa ihon rakkuloille. Rakkuloiden lisäksi vamma-alueella voi esiintyä turvotusta ja voimakasta kipua. Ihon palamisen yhteydessä saattaa esiintyä myös yleisoireita, kuten päänsärkyä, pahoinvointia ja vilunväreitä auringonpistokseen tai lämpöuupumukseen liittyen.

Itsehoito

Ihon suojaaminen haitalliselta UV-säteilyltä on tärkeää. Auringossa oleskelua on syytä välttää keskipäivän aikaan (klo 11-15) ja aina UV-indeksin ollessa yli 3. Iho kannattaa suojata vaatteilla (pitkähihaiset löyhät vaatteet, lierihattu) tai auringonsuojavoiteilla myös varjossa oleskellessa. Auringonvalolta suojautuminen kannattaa muistaa myös kevätauringossa, kesällä veneillessä ja lumihangilla ulkoillessa.

Auringonpolttamaa ihoa voi viilentää haalealla vedellä. Kylmän nesteen nauttiminen voi helpottaa oloa ja ehkäisee elimistön kuivumista. Iholle voi laittaa apteekista saatavaa hydrokortisonivoidetta ja kipuun voi tarvittaessa ottaa apteekista ilman reseptiä saatavaa särkylääkettä. Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa.

Iholle mahdollisesti syntyneitä rakkuloita ei saa puhkaista. Erittävän tai rakkulaisen ihon suojaksi voi laittaa apteekista ostetun palovamman hoitoon tarkoitettua sidosta. Side tulee vaihtaa parin päivän välein ja sen kastumista pitää välttää.

Pinnallisen palovamman paraneminen kestää viikosta kahteen vamman laajuudesta riippuen. Paranemisen aikana hilseilevää ihoa voi rasvata tavallisella perusvoiteella.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- iholla on rakkuloita ja palaneen alueen koko on omaa kämmentä suurempi
- auringossa palaneen ihon lisäksi esiintyy yleisoireita, kuten päänsärkyä ja pahoinvointia, jotka eivät helpotu viileässä lepäämisellä ja juomisella
- palaneella ihoalueella on tulehduksen merkkejä (voimistuva punoitus ja kuumotus sekä turvotuksen lisääntyminen)

Aiheeseen liittyvää

- Palovammat (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00009
- Ultraviolettiäily (UV) ja sen vaikutus ihoon (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00682
- Auringonpaisteen haitat (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=mat00217

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021