

Opekotina od sunca nastaje zbog prekomjerne izloženosti ultraljubičastim B (UVB) zrakama. Ovisno o tipu kožnog pigmenta koji osoba ima i količini izloženosti suncu, koža pocrveni, nateče i postane bolna jedan sat do jedan dan nakon izlaganja suncu. Kasnije se mogu stvoriti mjehuri i koža se može ljuštiti. Neki ljudi opečeni suncem dobiju groznicu, tresavicu i slabost, a oni sa vrlo teškim sunčevim opekotinama mogu čak pasti u šok, dobiti niski krvni pritisak, nesvjesticu i jaka slabost.

### Prevenција opekotina od sunca

Najbolji, i najrazumljiviji, način sprječavanja oštećenja od sunca je maknuti se od jakog, neposrednog sunčeva svjetla. Odjeća i obično prozorsko staklo zaustave (selektivno filtriraju) praktički sve zrake koje oštećuju. Voda nije dobar filter za UV, UVA i UVB, zrake mogu prodirati do 30 centimetara kroz čistu vodu, što mogu otkriti ronionci sa podvodnom maskom i bosonogi šetači po plićaku. Ni oblaci a niti magla nisu dobri filteri, osoba se može opeći suncem u oblačnom i maglovitom danu. Snijeg, voda i pijesak reflektiraju sunčevo svjetlo, umnožavajući količinu UV zračenja koja dopire do kože.

Prije izloženosti jakom neposrednom sunčevu svjetlu osoba se treba zaštititi kremom, nekom masti ili kremom koja sadrži hemikalije koje zaštićuju kožu filtriranjem UVA i UVB zraka. Mnoge zaštitne kreme su ili nepropusne za vodu ili otporne na vodu. Jedan česti djelotvorni tip zaštitne kreme sadrži para-aminobenzojevu kiselinu (PABA). Plivanjem ili znojenjem ubrzo će se isprat PABA, jer se tek za 30-45 minuta čvrsto veže za kožu. Katkada, zaštitne kreme koje sadrže PABA-u nadražuju kožu, a u nekih ljudi mogu uzročiti i alergijske reakcije.

Drugi tip zaštitne kreme sadrži hemikaliju koja se naziva benzofenon. Većina zaštitnih krema sadrži i PABA-u i benzofenon ili druge hemikalije, te kombinacije pružaju zaštitu od šireg spektra UV zraka.

Druge zaštitne kreme sadrže fizikalne zapreke kao što su cinkov oksid ili titanov dioksid, te guste, bijele masti onemogućuju dolazak sunčevih zraka na kožu i mogu se nanositi na osjetljiva mjesta kao što su nos ili usne. Ljudi kojima je važan izgled mogu te masti obojiti kozmetičkim sredstvima da bi bile slične boji njihove kože.

U SAD zaštitne kreme se vrednuju zaštitnim faktorima (SPF), što veći SPF broj, to je veća zaštita. Zaštitne kreme sa SPF faktorom 15 ili više sprječavaju većinu UV zraka, ali nijedna prozirna zaštitna krema ne zaustavlja sve UV zrake. Najveći dio zaštitnih krema zaustavlja samo UVB zrake, ali i UVA zrake mogu oštetiti kožu. Neke novije zaštitne kreme su donekle djelotvorne u sprječavanju UVA zraka.

### Liječenje opekotina od sunca

Prvo trnjenje ili crvenilo je znak da se treba brzo skloniti sa sunca. Oblozi od hladne vode mogu ublažiti gruba, vruća mjesta, kao što to mogu losioni ili masti bez anestetika ili parfema koji mogu nadražiti kožu ili je učiniti osjetljivom. Kortikosteroidi u obliku tableta mogu za nekoliko sati olakšati upalu i bol.

Koža opečena suncem za nekoliko dana sama od sebe počne zarastati, ali do potpunog zarastanja mogu proći sedmice. Posebno su neugodne opekotine potkoljenice, naročito goljenice i zacjeljuju polako. Na dijelovima tijela koji se rijetko izlažu suncu mogu nastati jake opekotine, jer sadrže malo pigmenta. Mjesta pokrivena kupaćim kostimom, vrhovi stopala i ručni zglobovi koji normalno štiti ručni sat rizični su dijelovi tijela.

Premda se preplanulost često smatra znakom dobrog zdravlja i jednog aktivnog, sportskog života, preplanulost je sama po sebi zapravo opasnost po zdravlje. Svaka izloženost UVA ili UVB svjetlu može promijeniti ili oštetiti kožu. Dugotrajna izloženost prirodnom sunčevu svjetlu ili umjetnom u salonima za stjecanje preplanulosti može uzročiti dugotrajno oštećenje kože. Posve jednostavno, nema "sigurne preplanulosti".

Koža oštećena suncem predstavlja slabu zapreku protiv infekcije i ako se infekcija razvije, ozdravljenje može biti usporeno. Doktor može ocijeniti težinu infekcije i, ako je potrebno, propisati antibiotike.

Nakon što se opečena koža izljušti, novo izloženi slojevi su tanki i u početku vrlo osjetljivi na sunčevo svjetlo. Ta područja mogu ostati jako osjetljiva tokom nekoliko sedmica.