



Izvor: magazin.net.hr

Osim što trebate redovito, svakih sat vremena, nanositi kremu za sunčanje kako biste spriječili nastanak opekline, ponesite i još nekoliko korisnih stvari. Evo kako sanirati najčešće nezgode na plaži:

Meduza ili ubod raže

Narodni lijekovi ne djeluju, poput mokrenja na opeklinu od meduze, dok alkohol, zapravo, pojačava izlučivanje otrova. Radije ostružite preostalu sluznicu ili ticala koristeći drveni štapić od sladoleda ili kreditnu karticu. Tako nećete prenijeti otrov na prste. Isperite opeklinu u morskoj, a ne svježoj vodi jer to može pogoršati bol. Reakcija uvelike ovisi o tome koliko je pipaka došlo u kontakt s kožom, koliko je otrova ispušteno i koliko je meduza stara, no jednako tako ovisi i dobi i zdravlju nastradale osobe. Dobro je natopiti pipke octom jer on u potpunosti umrtvljuje nematociste i tako sprečava izlučivanje otrova.

Ozljede koje uzrokuje raža mora vidjeti liječnik jer raže mogu nanijeti duboku ozljedu ili ubodnu ranu koja krvari, može nastati oteklina te uzrokovati neke napadaje ili povišen broj srčanih otkucaja. Nazovite hitnu, a zatim isperite ranu morskom vodom. Potopite ozlijeđeno mjesto u toplu vodu ili koristite tople obloge (ako imate pristup toploj vodi) jer će to ublažiti bolove dok ne stigne pomoć.

Osip

Vrućina i znojenje idealni su za razvoj osipa. Jedan od najčešćih je toplinski osip – crvenilo i svrbež koji se javljaju kad znoj ostane zarobljen u žlijezdama znojnicama, osobito oko kožnih nabora. Izbjegavajte sunce, nanosite hladne obloge na osip i tapkajte 1% hidrokortizonskom kremom.

Neki lijekovi, kao što su antibiotici, mogu izazvati osip kad ste izloženi UV zrakama. Stoga češće nanosite kremu za sunčanje. Ako se osip pogorša tijekom sljedećih nekoliko dana, posjetite liječnika kako bi isključio gljivične infekcije koje napreduju u toplim, vlažnim uvjetima.

Plivačko uho

Ako vam je za vrijeme plivanja ušla voda u uho, povucite ga prema dolje i nagnite glavu na tu stranu. Ali ako osjetite oštru bol u uhu dan ili dva nakon plivanja, možda već imate infekciju poznatu pod nazivom plivačko uho. Ona nastaje kad zaostala voda u kombinaciji s bakterijama dovede do infekcije (pogotovo ako imate posjekotinu ili abraziju). Ako je bol gora kad se povučete za uho, to je jasan znak da je riječ o plivačkom uhu. Odmah otidite liječniku.

Posjekotine

Isperite ranu slatkom vodom, flaširanom vodom ili rastopljenim ledom iz hladnjaka. Za stezanje rane s ciljem zaustavljanja krvarenja koristite čisti ručnik. Nanesite antibiotsku mast i povez, te što prije posjetite liječnika. Ubodne rane se možda ne čine opasnima, ali bakterije i krhotine mogu ući duboko, što povećava rizik od infekcije.

Ako je rez dubok i krvarenje ne prestaje ni nakon pet ili 10 minuta čvrstog stiska, ili vam se čini da je neko strano tijelo u rani (kao pijesak), odmah krenite liječniku. Možda će vam trebati i injekcija protiv tetanusa.

Dehidracija

Prije nego krenete na plažu trebate biti dobro hidratizirani. Pijte li dovoljno tekućine pokazat će se na urinu, koji treba biti jasan i svijetložute boje. Ako počnete osjećati mučninu, vrtoglavicu ili slabost, pijte više tekućine. Budući da se više znojite, dobro je piti i sportske napitke koji će omogućiti priljev izgubljenih elektrolita i vode. Trudnice, djeca, starije osobe i osobe s kroničnim zdravstvenim problemima, poput dijabetesa, imaju veći rizik od dehidracije, stoga trebaju češće piti tijekom dana, čak i ako ne osjećaju žeđ. Ako netko izgleda dezorijentirano, to je mogući znak toplotnog udara i odmah nazovite hitnu pomoć.

Jaka morska struja

Na Jadranu tako jake struje uglavnom nema, ali ako putujete u inozemstvo, mogli biste naići na obalu koju tuku jaki valovi.

Jaka struja nastaje pri povratku vode natrag u more (može se javiti i na većim jezerima). Uski mlaz vode kreće se brzo daleko od obale, ponekad i okomito na obalu. Ako vas uhvati struja, nemojte paničariti. Zamislite da ste na pokretnoj traci koju ne možete samo isključiti nego morate napraviti korak u stranu. Plivajte preko struje, paralelno s obalom. Ako ste se umorili, skrenite pozornost mašući rukama i vičući.

Poseban oprez kad su djeca u blizini vode

Utaivanje je na drugom mjestu najčešćih uzročnika smrti djece u dobi do 14 godina, objavljeno je u British Medical Journalu. Male bebe najčešće se utope kod kuće (obično u kadi), djeca koja su tek prohodala najčešće stradaju u nekoj vodi u blizini kuće, kao što je bazen ili ribnjak, a starija djeca u prirodi, primjerice u nekom jezeru i rijeci. Da bi se spriječilo takve nesreće, stručnjaci savjetuju da stalno pazite na dijete dok se kupava u kadi ili se nalazi u blizini neke vode.

Ako u vrtu imate jezerce ili bazen, ogradite ga tako da dijete koje izađe iz kuće ne bi moglo doći do vode. Nikad ne dajte djeci da plivaju sama ili daleko od vas. Naučite kako pružiti prvu pomoć kod utapanja.