

Какими средствами можно воспользоваться при солнечных ожогах и как от них уберечься, [отдыхая во Вьетнаме](#)

Большинство туристов, приехав во Вьетнам, сталкиваются с проблемой ожогов. Солнце в тропиках намного активнее и тем самым опаснее для кожи чем то, к которому мы привыкли. В нашем Российском климате, даже на Черном море, можно провести целый день на пляже и только к вечеру обнаружить, что вы обгорели. В Азии можно получить солнечный ожог за два, а то и за час.

Первым средством от солнечных ожогов является его предотвращение! Несмотря на то, что раньше вы загорали, и все было хорошо или у вас смуглая кожа, в Азии вас это не спасет.

Как защитить кожу от солнца?

1. Хороший солнцезащитный крем, с SPF не менее 30. Купите его заранее, перед поездкой, так как, возможно, он вам понадобится уже в первый день. Всегда пользуйтесь им!!!
2. Загорайте в утренние часы, не позже 11.00. В полуденное время избегайте прямых солнечных лучей, это может быть чревато серьезными последствиями, особенно для неподготовленной кожи. Помните, что в Азии получить солнечные ожоги можно, даже находясь в тени.
3. Обязательно носите головной убор и солнцезащитные очки. Нет ничего хуже, если пострадает кожа головы! А кожа вокруг глаз очень тонкая и чувствительная! Если вам предстоит длительное пребывание на солнце, например, вы едете на экскурсию, я бы рекомендовала одежду с длинными рукавами, брюки или длинные юбки из тонких натуральных тканей.

Средства от ожогов

Для начала нужно определить степень ожога, опираясь на собственное самочувствие и болевые ощущения. В серьезных случаях необходимо вызвать врача, но если у вас нет страховки — это дорогое удовольствие. Если ожог легкий, можно воспользоваться простыми средствами и избегать пребывания на солнце.

1. Листья Алоэ. Здесь их можно приобрести на фруктовых рынках, стоят они недорого. Лист нужно разрезать, и сок из внутренней части листа нанести на поверхность ожога. Это натуральное средство обладает противовоспалительным действием и активно увлажняет кожу.
2. Пантенол. Во Вьетнаме, как и везде в мире, в аптеке можно купить «Пантенол». Это самое распространенное средство от ожогов. Покупать его лучше в виде аэрозоли и распылять на обожженную кожу. «Пантенол» обладает выраженным заживляющим действием.
3. Обильное питье. При ожоге клетки погибают, и в кровь поступает множество продуктов распада — отсюда и плохое самочувствие. Обильное питье помогает справиться с этими симптомами.

Местные жители ещё рекомендуют жир питона, но, как сказал мне один мой знакомый, который прожил во Вьетнаме много лет: «я никогда не видел здесь жирных питонов». Что предлагают на самом деле местные жители неизвестно, лучше не рисковать, а использовать проверенные методы.

Желаю вам хорошего отдыха!!! Помните, лучше предотвратить ожог, чем потом его лечить!!!

Источник: www.dulichso.com