

※曬傷

原因——

在強烈陽光下曝曬過久，所引起的皮膚病。

症狀——

皮膚紅腫，起水泡，有灼熱感，也覺得疼痛。

處理方法——

1. 輕微曬傷，急救處理採冰敷法，24 小時後可擦乳液或冷霜，減輕疼痛。
2. 若有水泡應以敷料覆蓋。
3. 首先洗個溫水澡，補充皮膚裡失去的水分，若在水中加些玉蜀黍粉，更有幫助。
4. 浴罷，當皮膚仍潮濕時，立即以油質的軟膏潤膚，另外多福些維他命 C 更好。

預防方法——

帶帽子，著淺色長袖襯衫防止皮膚直接日曬；下水游泳前，先塗些防曬油。