

Bahaya Matahari terhadap kerusakan Kulit



Bahaya Paparan Matahari

Berjemur dan terpapar sinar matahari dapat menempatkan Anda pada risiko untuk masalah medis yang serius. Kerusakan pada kulit, termasuk perubahan warna yang abnormal, kerutan, atau kanker kulit, dapat diakibatkan oleh paparan berlebihan terhadap matahari.



Mendapatkan kulit coklat karena berjemur

Kulit gelap yang dihasilkan dari pencahayaan sebenarnya merupakan tanda kerusakan pada kulit. Paparan sinar ultraviolet (UV) dari matahari meningkatkan risiko terkena kanker kulit di masa depan. Selalu gunakan tabir surya SPF 30 atau lebih tinggi ketika di bawah sinar matahari.



Sunburn (Luka Bakar Tingkat Pertama)

Kemerahan pada kulit Anda yang merupakan akibat dari paparan sinar matahari yang berlebihan disebut *sunburn*. Ini sebenarnya adalah luka bakar termal ke lapisan luar kulit (luka bakar tingkat pertama). Perawatan untuk sengatan matahari ditujukan untuk mengurangi rasa sakit atau ketidaknyamanan dan termasuk anti-peradangan yang dijual di warung, kompres dingin, dan krim pelembab.



Sunburn (Luka Bakar Tingkat Dua)

Lebih parahnya sengatan matahari dapat menyebabkan melepuhnya kulit. Ini dianggap luka bakar tingkat dua. Kerusakan jauh ke dalam jaringan ke ujung saraf. Biasanya sangat menyakitkan. Jangan merusak lepuh (gelembung) yang terbentuk karena melindungi kulit yang rusak. Carilah perawatan medis jika melepuh berkembang pada kulit yang terbakar sinar matahari Anda.



Keriput

Sinar ultraviolet matahari (UV) dapat merusak lapisan kulit. Seiring waktu, kerusakan ini tampak sebagai kulit yang kendur, meregang, dan berkerut.



Warna Kulit Tidak Merata

Sinar UV dari matahari juga bisa menyebabkan pigmentasi kulit yang tidak teratur. Ini menyebabkan warna kulit tampak tidak rata atau berubah warna.



Bintik-bintik

Pada kebanyakan orang yang memiliki bintik-bintik, mereka normal dan tidak menimbulkan risiko kesehatan. Mereka mungkin tampak lebih menonjol setelah terpapar matahari. Namun, **beberapa kanker stadium awal bisa menyerupai bintik-bintik**. Temui dokter jika bintik memiliki ukuran, bentuk, atau warna yang tidak biasa, atau menjadi menyakitkan.



Melasma (Topeng Kehamilan)

Melasma (*chloasma*) adalah bercak kulit coklat yang tidak normal pada pipi, hidung, atau dahi, biasanya berkembang selama kehamilan. Selalu gunakan tabir surya dengan SPF 30 atau lebih tinggi, jika Anda memiliki melasma, paparan sinar matahari dapat menyebabkan kondisi memburuk.



Titik-titik Usia (Solar Lentigines)

Bintik-bintik usia (*solar lentigines*) adalah bintik-bintik berbahaya yang muncul di daerah kulit yang terpapar sinar matahari, paling sering pada tangan, wajah, dan leher. Mereka terjadi setelah paparan sinar matahari berulang atau kronis. Konsultasikan dengan dokter atau dokter kulit Anda untuk memantau perubahan warna kulit yang tidak normal yang mungkin Anda miliki.



Actinic Keratosis (Solar Keratosis)

Actinic keratosis adalah nama untuk papula kecil, bersisik merah atau coklat yang merupakan hasil dari paparan sinar matahari yang berlebihan. Mereka lebih umum pada orang dengan kulit cerah, rambut pirang atau merah, dan mata biru atau hijau. Papula tersebut dapat berkembang menjadi jenis kanker kulit yang disebut karsinoma sel skuamosa.



Actinic Cheilitis (Bibir Petani)

Actinic cheilitis terkait dengan actinic keratosis, tetapi muncul pada bibir bawah. **Ini adalah kondisi pra-kanker dengan gejala termasuk bercak bersisik atau bibir kering dan pecah-pecah.** Dapat menjadi karsinoma sel skuamosa, jadi temui dokter Anda untuk diagnosis dan pengobatan.



Karsinoma Sel Skuamosa

Karsinoma sel skuamosa adalah jenis kanker kulit yang dapat muncul sebagai nodul merah yang kuat, atau luka berkerut, bersisik yang tidak sembuh. Biasanya tidak berpigmen coklat seperti melanoma. Sering terjadi di daerah yang terkena sinar matahari dari tubuh seperti kepala, wajah, bibir, telinga, dan tangan. Itu dapat disembuhkan pada tahap awal.



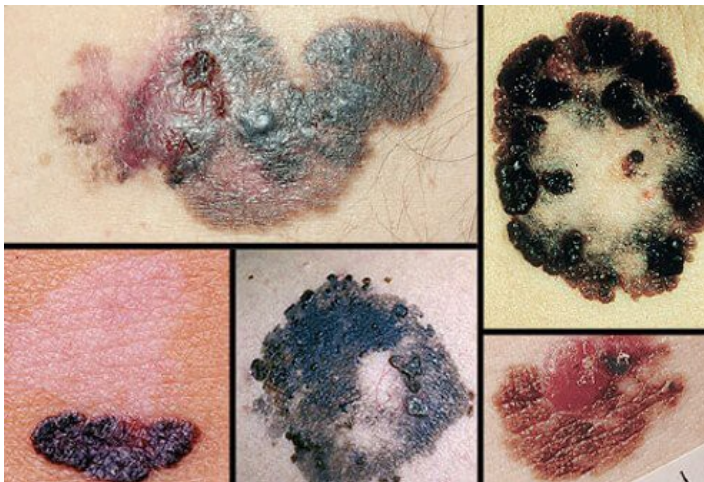
Penyakit Bowen

Penyakit bowen disebut sebagai karsinoma sel skuamosa "*in situ*". Ini adalah kanker kulit non-invasif yang berada di permukaan kulit. Biasanya muncul sebagai plak coklat kemerahan, bersisik, atau berkerak.



Karsinoma Sel Basal

Karsinoma sel basal adalah bentuk kanker kulit yang paling umum. Ini adalah yang paling mudah dirawat karena tumbuh sangat lambat. Karsinoma sel basal biasanya muncul sebagai benjolan atau daerah ulserasi tidak teratur pada kulit. Ia juga dapat muncul sebagai lesi yang datar, bersisik, keropeng, atau putih, seperti lesi seperti lilin di beberapa area yang rusak akibat kulit.



Melanoma

Melanoma menyebabkan sebagian besar kematian kanker kulit. Melanoma biasanya muncul pada kulit seperti tahi lalat atau bintik-bintik yang tidak beraturan. **Bentuk, ukuran, dan warna tidak beraturan dari melanoma adalah indikator bahwa melanoma bersifat kanker.** Konsultasikan dengan dokter atau dokter kulit Anda jika Anda khawatir tentang tahi lalat atau lesi pada kulit Anda



Katarak

Lensa mata dapat menghasilkan katarak karena paparan berlebihan dari sinar ultraviolet (UV) dari matahari. Katarak tidak menyakitkan tetapi dapat menyebabkan penglihatan buram, penglihatan ganda, dan silau dari cahaya. Pencegahan katarak termasuk memakai kacamata hitam dan topi untuk melindungi mata dari matahari.



Pencegahan - hindari sinar matahari

Cara terbaik untuk menghindari kerusakan kulit dari matahari adalah menghindari paparan sinar matahari.

- **Tetap hindari matahari tengah hari, dari jam 10 pagi hingga 4 sore.**
- **Pakai tabir surya SPF 30 saat di luar ruangan.**
- **Kenakan pakaian pelindung, termasuk topi dan kacamata hitam.**
- **Temui dokter untuk memeriksa perubahan kulit.**

Sumber: https://www.medicinenet.com/sun_damaged_skin_pictures_slideshow/article.htm

Reviewed by [Norman Levine, MD](#) on Tuesday, May 03, 2016

© 1996-2018 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.