

Sluneční alergie, motýl a lupus



Určitě se vám někdy stalo, že sluníčko, které všichni tolik milujeme, provedlo po opalování na vaší kůži nějakou “paseku”. Slunce je ale stejně nebezpečné na podzim i na jaře, protože s rozrůstající se ozonovou dírou jsou jeho paprsky stále dostupnější a agresivnější.

Toto čtení časově sice trochu “po hlavní sezóně”, ale nám, lupusinkám, by měly informace o ochraně před slunečními paprsky být platné po celý rok. Protože: nemylme se, slunce svítí po celý rok, možná mimo letní období není tak “zubaté”, ale stejně: pozor na něj!!!

Stejně jako pozor na oslunění v umělých zdrojích – soláriích. Do nich platí pro lupusinky přísný

Zákaz vstupu!!!

at už provozovatel říká, že je bezpečné nebo neříká nic...! Opatrnosti nikdy nezbývá...a nám je naše zdraví dražší než jiným...nebo by mělo být...



Sluneční alergie se projevuje nepříjemnou kožní vyrážkou se svěděním po oslunění. Většinou jí trpí velmi světlá pokožka, která má sklon ke spálení a pokožka, která je nějakým způsobem exponovaná (obsahuje látky, které zvyšují její citlivost).

V lékařských kruzích se používá ještě označení fotosenzitivita. Je to termín pro zvýšenou citlivost pokožky na sluneční záření (zejména ultrafialovou část spektra -UV).

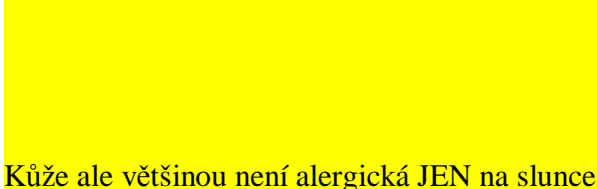
Ale můžu vás ubezpečit, že **solární alergie (alergie na slunce) a fotosenzitivita jsou jedno a totéž.**

U pacientů s imunologickými onemocněními (imunitní nemoci všeho druhu včetně alergií, ekzémy, vaskulitidy) může sluneční záření (hlavně UVA) aktivovat nemoc a způsobit její vzplanutí.

Neví se přesně proč, ale uvažuje se o tom že: osluněním se mění vzhled a povrchová část kožních buněk, které potom mohou imunitu “stimulovat”. To proto, že jejich změna vyvolá v bílých krvinkách dojem, že jde o nějakého neznámého vetřelce...a imunita se potom aktivuje jako celek.

U zdravých lidí se osluněním výrazně zvyšuje riziko **rakoviny kůže**.

Pro nemocné s poruchou imunity, ale třeba také pro nemocné, kteří prodělávají léčbu cytostatiky (terapie rakoviny), může znamenat nevinné ozáření slunečními paprsky navíc **návrat nemoci**.



Kůže ale většinou není alergická JEN na slunce. Obvykle v sobě máme nějakou látku, která ve spojení se slunečními paprsky kůži podráždí! **Proto je potřeba po této látce nebo látkách pátrat!!**

Popřemýšlejte si s pohledem na následující seznam, zda neužíváte nebo neužívali jste léky ze seznamu a zda jste neměli nějakou nevysvětlitelnou “vyrážku” v časovém vztahu s tímto užíváním..

Třeba přijdete na zajímavé souvislosti...

Některé léky prostě mohou citlivost vůči slunci silně podporovat, což se moc neví.

Jsou to např.:

- **nesteroidní antirevmatika** – běžné léky proti zánětu a bolesti (Acylpyrin, Brufen a další...),
- **antibiotika** – ze skupiny tetracyclinů (Doxybene, Doxycyclin, Tetracyklin),
- **hormonální přípravky** – estrogeny a **kombinovaná hormonální antikoncepce a hormonální substitute!!!!**,
- antikonvulziva – léky na léčení epilepsie,
- antidiabetika – hlavně deriváty sulfonylmočoviny (Diaprel, Dirastan apod),
- psychofarmaka – (Diazepam a podobné látky ovlivňující psychiku, většinou na spaní a uklidnění),
- laxancia – léky na zácpu (bisakodyl, ftalein),
- **lék používaný na odvodnění i u hypertenze** (Furon),
- **cytostatika** (proto se u léčení rakoviny, ale i u léčby některými imunosupresivy k léčení SLE, nesmí na slunce!!!!)

Dávejte také ale pozor na nevinně vypadající bylinky!!!!Pokud užíváte čaje nebo tabletky s **třezalkou** - na tu obzvlášť velký pozor.

Citrusy, bergamot, andělíka (některé přírodní přípravky na léčbu menopausy ji obsahují) také mohou kůži alergizovat na slunce.

Nejllepší by bylo, se slunci vyhýbat.Ale jak, když je ale v létě všude kolem nás???



Pár malých tipů, jak “uniknout” slunci – aneb jak to dělám já:

1.  Vyhýbám se polednímu slunci.

Intenzita UV záření je v poledne na vrcholu. Nejlepší je omezit pohyb na slunci i mezi 10 a 16 hod.

2.   Dbám na správné oblečení

Když jdete v aktivních hodinách ven, zapomeňte na krátké rukávy a krátké šortky nebo sukně. Popřemýšlejte a vemte na sebe něco kryjícího co největší část pokožky. Kšiltovka



nebo malý klobouček by měl být samozřejmou ozdobou vaší hlavy, ochrante také vaše oči kvalitními brýlemi s UV filtrem.



3. Používám kvalitní ochranné krémy – (“sunscreeny” odborně) Kosmetika - drogerie.

Kromě vyhýbaní se přímému slunci a používání správného oblečení je další linií obrany - užívání ochranných krémů. Koupila jsem si kvalitní sunscreen s ochranným faktorem plus 50 a mám klid. Krémy absorbují UV záření a ochrání moji kůži jako osobní bodyguard.



Základní zásady užívání ochranných krémů

1. Zvolit dostatečně vysoký faktor (vice je v tomto případě lépe)
2. Aplikovat volně na exponovaná místa 15-30 minut před osluněním
3. Zopakovat po 15-30 minutách pobytu na slunci je velmi vhodné (vliv potu, otírání oblečením, koupáním apod.)



Jestliže máte sebemenší problém s pokožkou, raději se běžte poradit za vaším kožním lékařem!

A vezměte s sebou aktuální seznam léků, který užíváte!:)

Ještě dvě malé praktické poznámky na závěr:

1. Pokud užíváte i v létě **make-up**, podívejte se jeho etiketu, měl by mít taky filtr proti UV záření. A měl by být pokud možno i hypoalergenní....

2. Při této příležitosti musím ještě zmínit používání **parfémů a kosmetiky** v letním období!!!!

Když tyto výrobky obsahují bergamotový, citrusový, levandulový olej a azuleny, neměly by se v létě používat. Vyřadte je a pořídte si něco speciálního, bezpečného!



Už před lety se mi stalo, že jsem měla takové zvláštní tmavé tečky na krku a vůbec nemizely. Kamarádka mě upozornila, že to asi bude od parfému a měla pravdu!!! Fotodermatosy (onemocnění kůže po použití parfémů a kosmetiky), můžou nechat na větší kůži nepěkné tmavé skvrny, jen proto, že užíváme parfémy bez rozdílu zima/léto... Ušetřete si tyto nepříjemnosti... a rozdělte si svoje parfémy na letní a zimní. Jako já... Budete krásnější, zdravější i zajímavější!!!