

Uczulenie na słońce. Jak mu zapobiegać i chronić skórę w sezonie opalania?

data aktualizacji: 2020.04.29



Nadmiar promieniowania UV może być szkodliwy dla naszej skóry. Słońce może być przyczyną powstawania czerniaków i innych nowotworów skóry, a także alergii i odczynów słonecznych, czyli tzw. fotodermatoz. Jak leczyć i zapobiegać alergiom spowodowanym promieniami słońca radzi dr n. med. Magdalena Łuczkowska, dermatolog i ekspert Nivea.

Nasza skóra codziennie jest wystawiona na promieniowanie słoneczne. Zyskujemy dzięki niemu piękną opaleniznę, jednak nie zapominajmy, że sprawia też, że cera szybciej się starzeje i traci elastyczność.

Jak wygląda uczulenie na słońce?

Wspólną cechą uczulenia na słońce jest występowanie zmian skórnych w okolicach ciała, która uprzednio była wystawiona na słońce, czyli w tzw. miejscach eksponowanych. Najczęściej jest to twarz, dekolty, ramiona i plecy. Oczywiście zdarzają się sytuacje, kiedy zmiany skórne rozprzestrzeniają się na inne partie ciała, ale należy to do rzadkości. Cechą, która poza lokalizacją łączy wszystkie reakcje uczuleniowe na słońce jest silny świąd. Natomiast wygląd zmian skórnych

może być rozmaity, w zależności od konkretnego schorzenia. Obserwuje się pojedyncze, a w innych przypadkach nasilone i liczne pęcherzyki, grudki, bąble pokrzywkowe lub po prostu silny rumień. Czasami u jednej osoby spotykamy kilka z wymienionych objawów.

Przyczyny alergii na słońce

Przyczyny powstawania alergii na słońce nie są jeszcze w pełni poznane. Z pewnością jest to zaburzenie odpowiedzi układu immunologicznego, który staje się „nadwrażliwy” na promieniowanie UV. Nie udało się jednak jednoznacznie określić czynnika, który tę „nadwrażliwość” u danej osoby wywołuje. Dużą rolę może odgrywać nadmiar tzw. wolnych rodników, który w skórze może być także wzbudzany przez ekspozycję słoneczną. Oczywiście za część reakcji fotoalergiczyńych odpowiadać mogą stosowane kosmetyki, perfumy czy przyjmowane doustne leki. Nie do końca wyjaśniony jest także udział w tych reakcjach zakresu promieni UV. Zwykle fotoalergię wywołuje zarówno promieniowanie UVB, jak i UVA, ale właśnie to ostatnie ma mieć silniejszy wpływ na rozwój schorzeń. Pamiętajmy, że UVA przenika także przez szyby okienne, zatem objawy alergii na słońce nie muszą być związane tylko z opalaniem.

Uczulenie na słońce - rodzaje alergii

Polimorficzna osutka świetlna (Polymorphic light eruption - PMLE) - najczęstszy rodzaj uczulenia słonecznego

Jest to rzeczywiście najczęściej występująca w Europie postać alergii na słońce. Szacuje się, że blisko 20 proc. naszej populacji może prezentować objawy tej reakcji, zwłaszcza osoby o jasnej karnacji. Charakterystyczne w tym przypadku jest to, że objawy alergii pojawiają się przede wszystkim wiosną, rzadziej latem. Pierwsze wiosenne dni większości osób nie kojarzą się ze stosowaniem ochronnych filtrów przeciwsłonecznych. Stąd wiosenne, często silne słońce, pada na zupełnie niechronioną skórę. Objawy alergii w tym przypadku pojawiają się po kilku godzinach, ale mogą dopiero po kilku dniach. Początkowo pojawia się świąd i rumień, a następnie wykwity o różnej morfologii (stąd nazwa - polimorficzna). Mogą to być pęcherzyki, grudki, bąble. Część z tych objawów ustępuje po zaprzestaniu ekspozycji na słońce lub stosowaniu odpowiedniego filtra przeciwsłonecznego. Spora część pacjentów wymaga jednak profesjonalnego leczenia.

Pokrzywka słoneczna - krótkotrwała, ale nasilona alergia na słońce

Ten rodzaj uczulenia jest szczególnie uciążliwy, gdyż bąble pokrzywkowe (podobne do tych, które obserwujemy po kontakcie z pokrzywą) pojawiają się już po kilku minutach nasłonecznienia. Wysiewowi bąbli towarzyszy bardzo silny świąd, a czasami może dojść nawet do obrzęku wargi czy języka. Na szczęście ten typ alergii na słońce występuje bardzo rzadko.

Świerzbiczka letnia - rzadkie uczulenie na słońce u dzieci

Niestety ta postać nadwrażliwości na słońce najczęściej dotyka dzieci i może mieć związek ze współistnieniem atopowego zapalenia skóry. W Europie jest bardzo rzadko spotykana, częściej notuje się jej przypadki w Ameryce Południowej i Środkowej. Objawy w postaci silnego świądu oraz rumienia i obrzęku pojawiają w miejscach ekspozycji na słońce. Czasami dochodzi także do zajęcia okolicy ust - jest obrzęknięta i silnie łuszcząca.

Fotoalergiczne i fototoksyczne zapalenie skóry - uwaga na kosmetyki i leki

Ta forma uczulenia na słońce jest wynikiem zadziałania dodatkowego czynnika, który „uwrażliwia” skórę na słońce. Może to być zaaplikowany perfum, środek owadobójczy czy kosmetyk, ale nawet leczniczy żel przeciwbólowy. W tym przypadku reakcja alergiczna, najczęściej silny rumień, złuszczenie, a nawet pęcherze, pojawią się w miejscu posmarowania danym „wyzwalaczem” i ekspozycji na słońce. Inaczej będą wyglądały objawy po doustnym zażyciu leku. Świąd i objawy mogą dotyczyć całego ciała, a rozmaite symptomy skórne zwykle występują na odsłoniętych częściach ciała. Nie oznacza to jednak uczulenia na dany lek, a jedynie wskazuje na konieczność silnej ochrony przed słońcem. Dlatego zawsze warto zapytać lekarza jaki związek mają przyjmowane leki z

ekspozycją na słońce. To samo dotyczy leków zewnętrznych.

Uczulenie na słońce u dzieci

Faktyczne uczulenia na słońce u dzieci na szczęście występują rzadko. Nieco częściej mogą pojawiać się w przypadku dzieci alergicznych i ze skórą wybitnie suchą, nadwrażliwą. Wówczas proponuję stosowanie specjalnych kosmetyków przeciwsłonecznych, np. Nawilżający balsam do skóry wrażliwej dla dzieci SPF 50+. Natomiast nie tylko obawa przed alergią powinna skłaniać do wyjątkowej ochrony skóry maluchów przed słońcem. Należy zawsze mieć na uwadze fakt, że skóra do 2 roku życia nie posiada w pełni rozwiniętych mechanizmów obronnych przed słońcem! Przede wszystkim nie potrafi w pełni wydolnie produkować melaniny, która stanowi naturalną ochronę komórki przed uszkodzeniem DNA. Dlatego zawsze skóra maluchów musi być chroniona filtrami o najwyższym wskaźniku SPF, a dzieci poniżej 2. roku życia nie powinny być ekspozowane na bezpośrednie słońce.

Alergia na słońce u młodzieży - nie pomyłmy jej z trądzikiem

Coraz częściej spotykaną w gabinetach dermatologicznych formą nietolerancji słońca jest tzw. trądzik letni czy trądzik z Majorki (acne Mallorca). Nie wykazano dotychczas, że jest to typowa reakcja alergiczna, ale wiadomo, że objawy występują zwykle po słonecznym urlopie (pierwsze przypadki wśród turystów z Majorki, stąd nazwa). Zmiany o charakterze czerwonych grudek i krost występują na dekolcie, plecach i ramionach, bardzo rzadko na twarzy. Nie jest to typowy trądzik i raczej nie spotyka się zaskórników (z wyjątkiem osób, które wyjściowo cierpią na trądzik). Przyczyna występowania tej choroby nie jest w pełni wyjaśniona. Często podkreśla się rolę źle dobranych filtrów czy innych kosmetyków, zwłaszcza u osób z cerą tłustą i trądzikową. Leczenie także nie przypomina terapii trądzikowej – stosuje się leki przeciwhistaminowe, kremy steroidowe i odpowiednią pielęgnację.

Uczulenie na słońce - co możemy zrobić profilaktycznie?

- 1. Filtr o bardzo wysokiej wartości SPF** – pacjenci już wiosną powinni pamiętać smarowaniu odsłoniętych partii ciała filtrem o SPF 50+. Warto podkreślić, że jest to filtr przeznaczony dla osób z problemami alergicznymi. Ich formuła zapewnia bardzo szerokie spektrum ochrony (UVA i UVB) oraz wyjątkowe właściwości kojąco-pielęgnacyjne. Koniecznie należy podkreślić, że za większość alergii słonecznych odpowiada promieniowanie UVA, które przenika przez szyby okienne. W związku z tym osoby uczulone na słońce powinny unikać miejsc nasłonecznionych także w pomieszczeniach i/lub stosować w nich ochronę przeciwsłoneczną.
- 2. Stopniowe oswajanie się ze słońcem** - jedną z form walki z fotouczuleniem jest hartowanie skóry. Nie sprawdza się to we wszystkich przypadkach, ale warto pod osłoną wysokiego filtra bardzo stopniowo oswajać skórę ze słońcem. Nawet przy zastosowaniu wysokiej ochrony skóra wytworzy melaninę, która jest naturalną ochroną naszych komórek i działa jak naturalny antyoksydant. Innym uzasadnieniem hartowania skóry jest hipoteza „zmęczenia” nadwrażliwego układu immunologicznego, który stopniowo powraca do normalnego działania.
- 3. Uwaga! W przypadku uczulenia na słońce nie wolno korzystać, a tym bardziej prowadzić hartowania w solarium!**
- 4. Odpowiednia dieta** - wiele badań wskazuje na skuteczność diety bogatej w antyoksydanty, zwłaszcza kolorowych warzyw i owoców, tłustych ryb, a nawet zielonej herbaty. Warto pomyśleć także o przyjmowaniu beta karotenu.

Uczulenie na słońce - leczenie

Fotodermatozy, czyli schorzenia skóry wywołane słońcem, są szerokim spektrum chorób i dolegliwości, zatem terapia zawsze dobierana jest indywidualnie w porozumieniu z lekarzem. Sposób leczenia zależy od nasilenia i lokalizacji zmian, a także wieku i stanu ogólnego pacjenta. Zwykle stosuje się doustne leki przeciwhistaminowe (także w profilaktyce), leki zewnętrzne ze steroidami, wyjątkowo delikatną pielęgnację. W ciężkich przypadkach należy podać steroidy doustne lub inne

leki wpływające hamująco na układ immunologiczny. Sposobem leczenia jest także wspomniane wyżej profesjonalne hartowanie skóry. Oczywiście decyduje o tym doświadczony dermatolog, który zakwalifikuje pacjenta z określonym schorzeniem do odpowiedniej formy naświetlań.

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/uczulenie-na-slonce-jak-mu-zapobiegac-i-chronic-sk,63303>