

sončno grešenje

PIŠE: BIBA JAMNIK VIDIC

Še malo, pa bo nastopilo poletje. Čas dopustov, čas uživanja na prostem in v vodi. Ko se dnevi daljšajo, se okrepi tudi vpliv sončnih žarkov na kožo, kar je v določeni meri dobro. Toda v zadnjih letih vse več ljudi sonca ne prenaša več najbolje. Skoraj četrtnina ljudi ima težave, ki so posledica izpostavljenosti UV-žarkom – ali pa nastopijo v kombinaciji s sestavinami, ki jih vsebujejo nekatera zdravila, hrana in izdelki za nego kože. Kako jih prepoznati, se pred njimi ubraniti in zdravo vstopiti v poletje?

Sončne opekline

Najpogostejša nadloga, ki jo povzroči čezmerno izpostavljanje sončnim žarkom, so opekline. Lahko se kažejo v obliki blage rdečine, oteklina ali celo mehurjev. Če je opekline zelo huda, se poslabša tudi splošno počutje, saj pride do mrazenja, glavobola, povišane telesne temperature, bruhanja ... Pomaga počitek v hladnem prostoru in pitje večjih količin vode. Obenem je treba poskrbeti za prizadeti del kože, predvsem s hlajenjem z obkladki in z mazanjem s hladilnimi mazili. Če se na koži pojavijo mehurji, pazite, da ne pride do okužbe. Ko se stanje umiri, se obvezno še nekaj dni izogibajte soncu, nosite ohlapna oblačila in pijte dovolj tekočine, najboljše vode.

Polimorfna fotodermatoza (PFD)

To je najpogostejša oblika alergije na sonce, ki ji pravimo "po domače" tudi sončni ekcem. Čeprav se lahko pojavi v kateri koli starosti, je pogostejša pri otrocih in mlajših odraslih, večkrat pa prizadene ženske. Znaki (srbeče pike in mehurčki) se pokažejo nekaj ur po izpostavljanju sončnim žarkom. Prizadeta je le koža, ki je bila izpostavljena sončnim žarkom (dekolte, hrbtišča rok in obraz). Navadno traja nekaj dni, nato izgine sama od sebe. Bolezen je kronična in se ponovi vsako pomlad. Diagnozo lahko postavi samo zdravnik, ki po potrebi predpiše ustrezna zdravila.

Fototoksične in fotoalergijske dermatoze

Za obe vrsti dermatoz je značilno, da jih sprožita svetloba v kombinaciji s tujo snovjo (fotosenzibilizator), ki jo bodisi nanesete na kožo bodisi vanjo pride po krvnem obtoku, potem ko ste jo zaužili ali prenesli v telo z vdihavanjem. Fotosenzibilizatorji so tudi nekatera zdravila ter snovi iz nekaterih rastlin, trav in sadja. Tudi številni parfumi, toaletne vode in losjoni po britju vsebujejo močan fotosenzibilizator – olje bergamotke.

Fototoksične dermatoze

Te so pogostejše kot fotoalergijske. Fototoksična reakcija nastopi, ko kaka kemijska snov v telesu ob stiku z UV-žarki spremeni sestavo in povzroči znake, ki spominjajo na sončne opekline. Tudi tovrstna dermatozo se pokaže izključno na predelih telesa, ki so bili izpostavljeni UV-žarkom. Meja med prizadetimi in neprizadetimi deli je dokaj ostra. Če ugotovite, da gre za tovrstne težave, čim prej preprečite stik s snovjo. V hujših primerih je potreben obisk pri dermatologu, ki predpiše ustrezno zdravljenje.

Fotoalergijske dermatoze

Pri fotoalergijskih dermatozah fotosenzibilizatorji v kombinaciji z UV-žarki v organizmu sprožijo imunološko dogajanje. Do reakcije navadno ne pride po prvem izpostavljanju sončnim žarkom, marveč po drugem in naslednjih stikih s sončno svetlobo. Preden se alergijska reakcija razvije v polni meri, mine kar nekaj časa, včasih celo teden ali dva. Na koži se

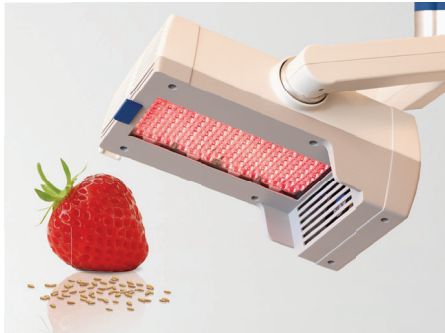


PROMOCIJSKO BESEDILO

ZDRAVLJENJE AKTIČNE KERATOZE

V Derma centru Maribor že tri leta s sodobnimi pristopi skrbijo za zdravje kože. Pred kratkim so v svojo ponudbo uvrstili fotodinaamično terapijo PDT, ki jo izvajajo kot edina zasebna zdravstvena ustanova v Sloveniji. Z njo odpravljajo posledice aktične keratoze, ki so predstopnje raka.

FOTO: ARHIV PROIZVAJALCA



Kako prepoznamo aktično keratozo?

Aktična keratoza so na otip hrapava, ostro omejena žarišča v barvi kože, lahko so tudi pordela in z luskami rumenkasto bele barve. Pojavljajo se na soncu kronično izpostavljenih delih kože, kot so obraz, neporaščen del lasišča, uhlji, podlahti, hrbtišča rok in trup. So najpogostejša oblika predstopenj kožnega raka, ki se lahko razvije v posebno obliko kožnega raka.

Fotodinaamična terapija v Derma centru Maribor

Fotodinaamična terapija, s katero v Derma centru Maribor odstranjujejo aktično keratozo, vedno poteka pod nadzorom dermatologa. Pri postopku uporabijo kremo, ki vsebuje snov, imenovano fotosenzibilizator. Lastnost tega je, da naredi celice kože občutljive na svetlobo, poleg tega se veže le na tiste celice, ki so

spremenjene zaradi škodljivega delovanja sonca. Temu sledi obsevanje z intenzivno rdečo svetlobo določene valovne dolžine, kar povzroči vnetno reakcijo v celicah kože, na katerih je vezan fotosenzibilizator.

Dodatni pozitivni učinki

S fotodinaamično terapijo učinkovito odstranijo predstopnje kožnega raka, od sonca poškodovane celice kože, ki so očem vidne, in tudi tiste, ki so tako majhne, da jih še ne opazimo. Hkrati se med postopkom tvori koži lasten gradnik: "Kolagen v naši koži poskrbi, da izginejo drobne gube, izboljša se tonus kože, pigmentne lise pobledijo, terapijo lahko uporabimo celo za zdravljenje aken," našteva dodatne pozitivne učinke fotodinaamične terapije vodja Derma centra Maribor Sandi Luft, dr. med., spec. dermatolog.



DERMA CENTER MARIBOR

Poliklinika Spera | Aškerčeva 7 | 2000 Maribor

GSM +386 (0)51 42 01 65

info@derma-mb.si | www.derma-mb.si

- Medicinska diagnostika in zdravljenje bolezni kože
- Postopki za odpravljanje starostnih sprememb kože
- Pristopi za ohranjanje zdrave kože

pojavi srbeča rdečica in mehurčki, ki se pozneje začnejo luščiti. Spremembe niso ostro zamejene in se lahko širijo tudi na predele telesa, ki niso bili v stiku s sončno svetlobo. Tudi po prenehanju izpostavljanju soncu ali uporabi snovi, ki vsebujejo fotosenzibilizatorje, lahko mine več tednov, preden spremembe na koži izzvenijo. Zdravljenje je tudi v tem primeru treba prepustiti dermatologu, ki bo na osnovi preiskav ugotovil, zakaj je nastopila preobčutljivost, ter predpisal ustrezno zdravljenje in preventivne ukrepe.

Akne Mallorca

Tudi to je preobčutljivostna reakcija na sonce, ki je tako zelo podobna polimorfni fotodermatozi, da je včasih težko ugotoviti, za katero reakcijo gre. Na koži nastanejo spremembe, podobne aknam, ki srbijo. Opaziti jih je na mestih, kjer se običajno pojavljajo navadne akne. Nastanek aken Mallorca

resda sprožijo UV-žarki, vendar na njihov nastanek pomembno vplivajo sestavine iz kozmetičnih preparatov in sredstev za zaščito pred soncem. Problematične so predvsem mastne kreme. Akne se navadno pojavijo po večdnevem intenzivnem sončenju in vztrajajo več tednov. Srbenje lahko omilite s hladnimi obkladki in antihistaminiki v obliki tablet, ki jih v lekarni dobite tudi brez recepta.

Melazma ...

... je pogosta hiperpigmentacija žensk v rodnem obdobju, pri moških pa se pojavi zelo redko. Navadno nastane poleti, med izpostavljanjem sončnim žarkom, in tudi pozimi ne izgine docela, vendar je manj vidna. Najpogosteje se pojavi na srednjem delu čela, v okolici ust in na licih. Pigmentacija je pogostejša med nosečnostjo in pri ženskah, ki jemljejo kontracepcijske tablete. Vzroki zanjo še niso povsem pojasnjeni, strokovnjaki pa domnevajo, da na njihov nastanek

vplivajo UV-žarki, žarki v solariju, infrardeči žarki in ženski hormoni. Melazme lahko omilite z mazili, ki ščitijo pred UV-žarki. Lahko jih tudi razbarvate z belilnimi kremami ali jih odluščite s posebnimi kislinami, ki so na voljo v lekarnah. □

Imate tudi zaradi izpostavljanja sončnim žarkom nenavadne izpuščaje na koži? Morda razmišljate, da je za izpuščaje kriva krema? Prepustite diagnozo in zdravljenje dermatologu, ki bo na osnovi preiskav ugotovil, zakaj je nastopila preobčutljivost, ter predpisal ustrezno zdravljenje in preventivne ukrepe.