

Alergie na slunce - příčiny, příznaky, prevence a léčba. Víte, jak s ní bojovat?



Objevují se na vašem těle po vystavení se slunečnímu záření červené flíčky, otoky, zarudnutí či kopřivka? Pak s velkou pravděpodobností trpíte tzv. alergií na slunce, odborně nazývanou polymorfní světelná erupce (Polymorphic Light Eruption), která trápí v České republice až 20 % populace. Slunečnímu záření se zcela vyhneme jen stěží, obzvláště v letních měsících může být tento typ alergické reakce značně omezující. I přesto však nejvíce trápí pacienty během jara. Pojďme se podrobněji podívat na to, co sluneční alergii způsobuje, jak se projevuje a jak s ní bojovat.

Alergie na slunce a proč k ní dochází

Hned na úvod je třeba říci, že **sluneční alergie** není alergií v pravém slova smyslu. Skutečné alergické reakce jsou vyvolány nejrůznějšími alergeny, které způsobují vytvoření velkého množství protilátek a způsobují v těle ochrannou imunitní reakci. Oproti tomu u **alergie na slunce** k vytváření takových speciálních zpravidla nedochází.

Sluneční alergii, pro kterou existuje celé množství synonymních pojmů (polymorfní světelná erupce,

solární kopřivka, světelná urtikaria, sluneční dermatóza, solární dermatitida...) je zpravidla **vyvolávána přímým působením slunečního záření**. U citlivých osob vyvolávají na kůži sluneční paprsky změny, které se svými projevy značně podobají ochranným reakcím během klasických alergických reakcí. Alergii na slunce způsobuje sluneční **UV-A záření**, které je díky výraznějšímu slunečnímu svitu a oslabování ozónové vrstvy stále silnější. Podle odborníků může za sluneční alergii látka zvaná **histamin**, která se se uvolňuje působením volných radikálů, které při působení UV-A vznikají.

Polymorfní světelná erupce a fotoalergická reakce

Vystavování se slunečnímu záření může vyvolat řadu **kožních problémů**, které však mohou mít různé původce. **Alergie na slunce** se velmi často zaměňuje s tzv. **fotoalergickou reakcí**, jde však o dva různé problémy. K fotoalergické reakci dochází při kombinaci vysokého množství UV záření s jinými látkami, např. **antibiotiky, přírodními antidepresivy** a dalšími léky.

Oproti tomu u **sluneční alergie** hraje důležitou roli imunitní systém a vyvolání obranných reakcí. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že polymorfní světelnou erupci může vyvolat i mírné působí UV-A záření, nemusí jít nutně o vysokou dávku. Stačí několik hodin vystavení se na slunci a nepříjemné kožní projevy se mohou dostavit vzápětí.

Alergie na slunce trápí především na jaře

Největší počet pacientů, které sluneční alergie trápí, se objevuje zpravidla na jaře. Právě **první jarní sluneční paprsky** mohou způsobit velké problémy, protože po dlouhém zimním období nemusí být lidský organismus připraven snést **nárazové vystavení se silnému UV-A záření**. Problém tkví také v tom, že jarní slunění působí neškodně, opak je však pravdou. Díky **slabé ozónové vrstvě** může být i jarní sluneční záření silné.

K vyvolání alergických reakcí však může dojít i **v letních měsících**. Kožní projevy tohoto typu trápí především na letních dovolených u moře a obzvláště u osob, které na silné sluneční záření nejsou zvyklí. Jak jsme uvedli výše, již několik málo hodin na slunci může **podráždění kůže** vyvolat. Proto je třeba ke slunění přistupovat obezřetně a vyhodnotit stav svého organismu. Pokud nejste zvyklí trávit na slunci spoustu času, rozhodně buďte při pobytu u moře na slunci obezřetní.

Projevy sluneční alergie

Nejvýraznějším projevem alergie na slunce je výskyt malých svědivých vyrážek, a to nejčastěji v oblasti dekoltu, krku, rukou a horní části zad. Obvykle dochází k **výskytu puchýřků** na místech, které byly přímo vystaveny slunečnímu záření, ovšem při těžkých reakcích se mohou vyskytnout i pod oděvem. **Pupínky** se však obvykle nevyskytují v místech na obličeji, a to z důvodu, že obličej je vystaven slunečním paprskům po celý rok (v menší míře působí i v zimních měsících a přes mraky).

Kromě červených zarudlých puchýřů, které se objeví hned několik hodin po slunění, je reakce doprovázena **kopřivkou**, zarudnutím, vyskytujícími se otoky, ale také bolestí hlavy či malátností. U různých pacientů se mohou projevy lišit, a to podle míry reakce. Při vážných případech dochází až k výskytu **bolavé puchýřové dermatitidy**.

Nejdůležitější je prevence a ochrana

Ačkoliv může být v mnoha případech náročné předejít alergickým reakcím na slunce, zvýšená

opatrnost a ochrana je velmi důležitá. Nejlepší preventivní ochranou je pochopitelně vyhýbání se slunci, což není vždy možné a především pro milovníky slunce a slunění ani příjemné. Nejdůležitější je **pozvolné zvyšování doby pobytu na slunci**. Pokud víte, že alergií na slunce trpíte, v jarních měsících při prvních slunečních paprscích travte na slunci nejprve jen několik minut a postupně dobu zvyšujte. Tělo si musí zvyknout.

Důležitá je také ochrana kůže ve formě přípravků proti slunci s vysokým ochranným faktorem. Vysoce citlivé osoby by měly vždy sahat po **přípravku s faktorem kolem 50**. Pomoci mohou také přípravky s výživnými látkami a vitamíny, především s betakarotenem a vitamínem C a E. Při nákupu těchto přípravků vždy sledujte etiketu – musí být schopné poradit si jak s UV-B tak s UV-A zářením. Na trhu můžete narazit i na speciální přípravky pro osoby, které **polymorfni světelnou erupci** trpí.

Když se alergická reakce projeví

Velmi nepříjemná situace nastává ve chvíli, kdy jste na sobě v minulosti podobnou alergickou reakci nepozorovali, a potkala vás poprvé. Co dělat, když se alergická reakce po vystavení se slunečnímu záření projeví? Nejprve je třeba vnitřně užít celkové **antihistaminikum**, které je volně dostupné v lékárně. Máte-li po ruce svého lékaře, může vám také předepsat silnější antihistaminika. Tyto přípravky reakci zmírní, po chvíli by měly nejsilnější projevy odeznít.

Mokvající puchýře je možné ošetřit neparfemovaným pudrem. Až vyrážky zaschnou, pokožku je potřeba řádně promazávat. Je také důležité dále se na slunci již příliš neukazovat a příště se na možnost příchodu alergické reakce dopředu připravit.

Spousta osob se alergie na slunce nikdy nezbaví. Díky kvalitním přípravkům a dosavadním znalostem lze však projevy mírnit a při opatrnosti a dodržování zásad třeba i nějakou tu dobu na slunci strávit a opálit se.