



WELLNESS 17. 04. 2017

Fototerapie pomůže při nedostatku slunečního světla

Ačkoliv se to nezdá, slunce a jeho svit jsou zodpovědné nejen za náš vývoj, růst a regeneraci organismu nebo periodicitu životních funkcí a cyklus...

Máte v šedých a tmavých zimních měsících špatnou náladu? Připadáte si unavení a bez energie? Vaším problémem je nejspíš nedostatek přirozeného slunečního světla. V zimě slunce nesvítí příliš často a spoustu času trávíme v uměle a často špatně osvětlených místnostech. Pokud na sobě nedostatek světla pociťujete a chybí vám slunce, měli byste ho co nejdříve nahradit. Pomůže vám k tomu fototerapie, léčba světlem. Vhodná je jak pro zdravé lidi, které trápí třeba jen únava a špatná nálada, tak i pro pacienty s nejrůznějšími tělesnými i psychickými poruchami.

Nedostatek světla způsobuje různé potíže

Ačkoliv se to nezdá, **slunce a jeho svit** jsou zodpovědné nejen za náš vývoj, růst a regeneraci organismu nebo periodicitu životních funkcí a cyklus spánku a bdění. Světlo má také **uklidňující účinky** a působí proti bolesti. V zimním období, kdy se nám slunečního světla příliš nedostává, pociťují mnozí z nás různé potíže.

Mohou to být **poruchy nálady** a výkonnosti, stres, únava a nedostatek energie, ale také závažné problémy s psychikou, a dokonce i [deprese](#). Dalším projevem nedostatku světla jsou poruchy metabolismu nezbytných látek pro naše tělo, jako jsou vitamíny a enzymy, čímž je snížena obranyschopnost organismu. Při dlouhodobém nedostatku denního světla mohou být tyto poruchy dokonce i trvalé.

Řešením nedostatku světla je fototerapie

Slunce na nebe v zimě nepřitáhneme, můžeme ale ovlivnit například **osvětlení domácnosti** a pracoviště tak, aby nám sluneční svit co nejvíce nahrazovalo. Další možností je také **léčba světlem, fototerapie**. Je to metoda terapie a uznávaná metoda léčby, která využívá viditelnou i neviditelnou část světelného spektra k prevenci i léčbě různých potíží. Uleví od špatné nálady, smutku, depresí i poruch spánku nebo premenstruálních obtíží. Pomoci může také při léčbě [bulimie](#) a poruch pozornosti.

Existují různé **druhy fototerapie**. V psychiatrii a psychologii se využívá **neinvazivní lampová fototerapie**, podobně také v lázeňství. Slouží k tomu lampy s celospektrálním světlem blízkým

přirozenému slunečnímu záření. Nejstarším typem je léčba přirozeným světlem a slunečními paprsky, **helioterapie**. V medicíně či estetické chirurgii se pak nejvíce využívá **laserová fototerapie**.

Léčba světlem zatočí s únavou i depresemi

Léčba světlem se nejčastěji používá při **léčbě chronické únavy a deprese**. Je pro tělo šetrnější a méně zatěžující než léčba pomocí medikamentů. Zároveň ale přináší vynikající výsledky a může si poradit i tam, kde léky nestačí. Kromě těchto problémů může fototerapie pomoci odstranit i další symptomy nedostatku slunečního světla. Dokonce má příznivý vliv při tlumení premenstruačních potíží, zejména emočních projevů s nimi souvisejících.

Principem **fototerapie** je dívání se do lampy, která simuluje sluneční záření. Cílem je, aby na sítnici pacienta dopadalo světlo co nejvíce podobné tomu přirozenému, dennímu. Léčba světlem tak má simulovat příjem světla během slunečného dne. **Fototerapie** se nejčastěji provádí ráno, aby se tělu dal signál, že se má aktivovat, protože začíná nový den. Ve večerních hodinách naopak může léčba světlem působit potíže, neboť pak bývá pro pacienta obtížné usnout.

Využití fototerapie v dermatologii

Kromě psychologie a psychiatrie má léčba světlem široké možnosti uplatnění v dalších odvětvích medicíny. Významná je možnost využití **fototerapie v kožním lékařství**, kde je léčba světlem nepostradatelná. Pomocí **světelné lampy** se při ní aplikuje neionizující elektromagnetické záření na kůži, většinou se využívá ultrafialové záření. Fototerapie může pomoci při léčbě lupénky, atopického ekzému, akné a dalších dermatologických problémů.

Zejména **invazivní fototerapie** se pak využívá v estetické medicíně. Léčba světlem zde funguje na principu přeměny světelné energie na tepelnou, která zahřívá tkáň. Fototerapie tak slouží například k **epilaci**, odstraňování pigmentových skvrn či rozšířených cévek. K omlazování pokožky se pak používají metody neinvazivní fototerapie například pomocí **měkkých laserových paprsků**.

Léčba světlem se používá v medicíně i při cestování

Tím však výčet možností využití fototerapie nekončí. Léčba světlem se využívá také v chirurgii, ortopedii a revmatologii. Pomáhá při léčbě bolesti, ale také při léčení v rehabilitační a sportovní medicíně. **S fototerapií se můžete setkat také v porodnicích**, kde se nejčastěji modré světlo využívá k **léčbě novorozenecké žloutenky**. Fototerapie se v neposlední řadě využívá i v lázních. Pomoci vám ale může také při cestování, kdy se používá preventivně k předcházení takzvaného jet lagu, tedy pásmové nemoci, která se projevuje problémy se spánkem kvůli přeletům mezi časovými pásmy.

Léčbu světlem vám doporučí lékař

Druh **fototerapie**, dobu působení světla a vzdálenost, ze které je pacient takto ozařován, určuje lékař, stejně tak i frekvenci opakování terapie. Rozhodující je charakter choroby, její závažnost, ale také pacientova individuální snášenlivost slunečního záření. Vhodné je poradit se také s očním lékařem, protože některé oční poruchy vyžadují přistupovat k fototerapii se zvýšenou opatrností. Po konzultaci s lékařem se však není třeba fototerapie obávat.

Nenechte **nedostatek slunečního světla** ovlivňovat vaši náladu, psychiku a výkonnost. Vyzkoušejte

fototerapii a dopřejte svému tělu přísun tolik potřebné energie.