



ZDRAVÍ A KRÁSA 07. 07. 2020

Alergie na slunce - jak ji poznat a řešit?

K projevům alergie na slunce dochází především u lidí s citlivější pokožkou, kteří ji vystavují náhlému a prudkému slunečnímu záření. Svou roli při...

V letních měsících je naše pokožka daleko více vystavovaná slunečnímu záření. Proto je vhodné o ni pečovat krémy s ochrannými faktory, aby nedošlo k nežádoucímu spálení kůže. Někteří lidé se dokonce potýkají s projevy alergie na slunce, které se také odborně říká polymorfní světelná dermatóza. Jaké jsou její příčiny a jak ji řešit?

Alergie na slunce není alergií typickou, při které dochází k uvolňování některých **specifických protilátek v krvi**, konkrétně tedy IgE. Příznaky se ale velmi podobá **klasické alergické reakci**. Polymorfní světelná dermatóza má **odlišný mechanismus vzniku**.

Alergie na slunce a její příčiny

K projevům alergie na slunce dochází především **u lidí s citlivější pokožkou**, kteří ji vystavují náhlému a **prudkému slunečnímu záření**. Svou roli při vzniku této alergické reakce hraje hlavně

histamin, což je **hormon produkováný zejména bílými krvinkami** a neurony. Jeho **hladina se v krvi zvýší** vždy po expozici příslušného alergenu. To následně způsobí **propuknutí konkrétních příznaků**. Některé studie dokonce tvrdí, že u alergie na slunce mohou hrát svou roli i **volné radikály**, které jsou vedlejšími produkty látkové výměny. Jejich tvorbu mohou podpořit tyto faktory: **kouření**, zhoršené životní prostředí, **alkohol a drogy**, pesticidy, **ozón**.

Alergie na slunce a její projevy

Na pokožce se může projevit alergie na slunce **různými způsoby**. Mezi ty nejčastější patří:

- **Polymorfní světelná erupce:** je typická alergie na slunce projevující se **svěděním, kopřivkou, puchýřky, zarudnutím**. K jejímu nástupu dochází poměrně rychle. Nebezpečné je především prudké jarní slunce. Lokalizace alergické reakce: ruce, lýtka a dekolt.
- **Fototoxická a fotoalergická reakce:** tuto alergii na slunce způsobuje hlavně **míra intenzity UV záření**. Imunitní systém zde nehraje žádnou roli. Rovněž tuto reakci mohou způsobit i specifické léky, které sluněný člověk užívá, například některá antibiotika, přírodní antidepresiva (třezalka tečkovaná), nebo nesteroidní antiflogistika. V tomto případě se doporučuje vyhýbat přímému slunci. Příznaky fototoxické a fotoalergické reakce pokožky se mohou objevovat i po konzumaci jistých druhů potravin (celer, nebo citrony).
- **Aknózní pokožka:** dochází k ní po expozici **UV záření** v kombinaci s aplikovanými opalovacími, či jinými **druhy krémů na kůži**. Alergie na slunce se v tomto případě snoubí s alergií na kosmetické produkty a vznikají pupínky podobné akné.

K projevům alergie na slunce **nejčastěji dochází u mladých žen**. Muži ji tolik netrpí. Její projevy ale mohou nepříjemně překvapit například na dovolené i ty, kteří s ní **dosud nebojovali**.



Alergie na slunce a léčba

Primárně se [alergie na slunce](#) řeší tak, že je nutné **se vyhnout** do vymizení potíží **přímému slunečnímu záření**. Pakliže alergické projevy i přesto **nevymizí**, je potřeba užívat specifické léky, takzvaná **antihistaminika**, která zmírní, či zaléčí obtíže. Tyto léky jsou ve většině případů volně prodejné. Variantou je i to, že si je nasadíte například **před dovolenou preventivně**. Aby vás alergie na slunce nepostihla. Ideální je užívat je **alespoň tři až čtyři dny před odjezdem** za sluníčkem.

Alergie na slunce a preventivní počínání

Základem prevence je **používání opalovacích krémů s ochranným faktorem**. Pokud je vaše pokožka velice citlivá na sluneční záření a hrozí u vás alergie na slunce, používejte faktory obzvláště vysoké, **ideálně 50+**. Na trhu je k dostání celá řada vhodných přípravků. **Opalování** je vhodné **do jedenácté hodiny dopolední a po třetí hodině odpolední**. Doba vystavení slunečnímu záření by neměla být **nijak dlouhá**. Vyvarujte se také **konzumaci potravin**, které by mohly alergickou reakci na pokožce vyvolávat. Pokud berete **antibiotika**, poraďte se s lékárníkem, či lékařem, **zda je vhodné se slunit** a za jakých podmínek.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)