Автор: http://www.superstyle.ru/
05.07.2010 09:59 - Обновлено 09.09.2011 15:25

Аллергия – заболевание весьма распространенное. Особенно от этой напасти страда ют жит ели больших городов и промышленных центров . Статистика утверждает , что тем или иным видом аллергии болеет каждый четвертый человек на планете (а у нас в стране даже каждый третий), и с каждым днем число аллергиков растет .

Вызвать аллергию может почти все: пища, пыль, пыльца растений, шерсть животных, табачный дым, лекарства , металлы и т.д . Бывают и

необычные виды аллергии, например, на холод или солнечный свет.

Натэлла Глебовна Зинченко, окружной аллерголог ЦАО города Москвы, эксперт программы "Неталлергии.ру" объясняет: "Когда говорят об аллергии на солнце, то чаще всего речь идет о фотодерматозе. Это собирательное обозначение группы болезней кожи, обусловленных повышенной чувствительностью к солнечному

излучению
.
Фотодерматоз
проявляется
высыпаниями
на
коже
по
типу
крапивницы
на
открытых
участках
тела
(
на
лице
, шее,
предплечьях
,
тыльной
поверхности
кистей
) в
ответ
на
первые
лучи
солнца
".

При этом кожа краснеет и зудит, возможно появление волдырей и отеков, повышение температуры
,
тошнота
,
расстройство
желудка
. В
общем
,
приятного
мало
.

Возникает солнечная аллергия обычно неожиданно и в неподходящий момент – чаще

всего
с
конца
мая
по
конец
августа
, в
самое
отпускное
время
, при
резкой
смене
климата
(
во
время
поездки
на
море
или в
страну
с
более
активным
солнцем
).

Кто виноват?

Вызвать фотодерматит (воспаление кожи) могут как внешние (экзогенные), так и вну
тренние
(
эндогенные
)
причины
.

Самый распространенный экзогенный фотодерматит

Особо опасны в этом плане борщевик, клевер, лебеда, лютиковые, крапива, щавель
.

Способствуют появлению фотоаллергических реакций хронические заболевания и и

х
обострение
(в
первую
очередь
-
печени
,
желудочно-кишечного
тракта
,
иммунной
системы
),
гормональные
нарушения
,
недостаток
витаминов
,
прием
некоторых
лекарственных
препаратов (антибиотиков, сульфаниламидов, нестероидных противовоспалительных средств, оральных контрацептивов, барбитуратов, мочегонных и сахаропонижающих средств и др.). Так что
даже
невинный аспирин
может
заставить вашу
кожу
покрыться сыпью после пребывания
на
пляже. Поэтому внимательно следите за собственным здоровьем и не занимайтесь самолечением.

И еще перед поездкой на курорт и в жаркие страны воздержитесь от активных косметических процедур. Не жалует
солнце
кожу
, ослабленную пилингом, татуажем, эпиляцией.

В группе риска также находятся молодые женщины, светлокожие люди и дети.

Что делать?

Зачастую к солнечным лучам развивается толерантность, и кожные высыпания проходят сами по себе через несколько дней. Но все же в первую очередь специалисты рекомендуют сократить общение с солнышком.

Перед выходом на улицу используйте солнцезащитные средства с высоким фактором защиты (лучше всего устойчивые и непрозрачные – они содержат соединения металла, поэтому отражают и рассеивают солнечное излучение), а после возвращения в помещение – кремы после загара. Самое безопасное время для принятия солнечных ванн утром (до 10 часов) и вечером (после 17 часов).

При этом выбирайте свободную одежду из натуральных материалов, закрывающую большую часть тела. А чтобы уберечь лицо, воспользуйтесь широкополыми шляпами или летними зонтиками. Это не только поможет защититься от солнечных лучей, но и даст возможность сменить имидж. Кстати, модный в этом сезоне красный цвет и классический белый лучше всего отражают ультрафиолет.

Исключите потребление экзотических продуктов питания, откажитесь от алкоголя, не ешьте острого, ограничьте шоколад, яйца, орехи. Также не следует использовать в пищу консерванты и сахарозаменители. А вот молочнокислые продукты, каши, вегетарианские блюда, нежирная говядина способны значительно облегчить состояние.

Меньше пользуйтесь декоративной косметикой и парфюмерией в период пребывания на солнце, т.к. в них содержаться вещества, вступающие в реакцию с ультрафиолетом и повышающие чувствительность кожи к солнечному свету (например, эфирные масла, парааминобензойная кислота (ПАБК), эозин, салициловая и борная кислоты, фенол, ретиноиды, ртутные производные, полиненасыщенные жирные

кислоты, сок петрушки и укропа). Так что не лишним будет изучить состав средств, которые вы применяете.

Если перечисленные выше меры не помогают или состояние острое, примите антигистаминные (противоаллергические) препараты (фенкарол, супрастин и т.п.). А на кожу можно нанести средства против солнечных ожогов.

И обязательно при первой возможности обратитесь к врачу (аллергологу, дермат

На заметку

Опасными могут быть не только прямые, но и отраженные солнечные лучи – такой вывод сделали немецкие исследователи в рамках проекта Geo Risk Research. Поэтому ультрафиолет, попадающий на кожу опосредованно, от наклонных поверхностей, также может спровоцировать кожные высыпания. Так что если вы подвержены риску возникновения фотодерматита, то учитывайте и этот фактор.

Кстати, посещение солярия тоже может быть чревато фотодерматозом.

Иллюстрации с сайта: © 2010 Thinkstock .