

# Když slunce bolí

*Ph.doc.MVDr.Vojtěch Lisák, Csc, MPH, člen poradního sboru FLP ČR a SR*

Na léto netrpělivě čekáme zejména kvůli dovolené. Ani nás nenapadne, že by nám ji mohla překazit nějaká nepříjemnost nebo zdravotní těžkosti.

Slunce si obvykle spojujeme s pocitem štěstí, dobré nálady a pozitivní energie. Po medicínské stránce je vysvětlení jednoduché, slunce v nás totiž evokuje uvolňování tzv. „hormonů štěstí“, tedy endorfinů. Ale ne všichni se mohou oddávat této blahodárné sluneční lázni. Některé slunce skutečně bolí!

## Slunce nepřitelem

Slunce vůbec není ke všem lidem přátelské a přecitlivělým může způsobit rozmanité druhy alergií. Může jít o onemocnění, u nichž působí sluneční ultrafialové záření jako provokační faktor, např. fotodermatózy u jinak zdravých pacientů. Na jejich vznik má vliv sluneční záření samostatně nebo v kombinaci s fotosenzibilizátorem, látkou zvyšující vnímavost na sluneční záření. Podle toho, jakým mechanismem tato látka působí, hovoříme o fototoxických nebo fotoalergických (imunologicky podmíněných) reakcích.

## Alergie na slunce

Kožní lékaři hovoří o třech druzích sluneční alergie: na začátku opalovací sezóny se nejčastěji setkáváme s polymorfní světelnou dermatózou, o níž se všeobecně hovoří jako o sluneční alergii. Slovo polymorfní vystihuje fakt, že má mnoho rozmanitých projevů. Vyskytuje se zejména u žen se světlým typem pokožky. Jde o nepříjemnou kožní reakci na sluneční záření, když v těle vznikají látky, které už samotným působením slunečního záření u citlivějších lidí vyvolávají změny na pokožce podobné alergické reakci. Ze 70 procent jsou za tuto alergii zodpovědné UVA paprsky. Sluneční alergie se zpravidla projevuje už po několika minutách strávených na slunci. Ozářená místa pálí, kůže je na nich napnutá a na těle – s výjimkou obličeje a rukou – se objeví červené vyrážky, pupínky nebo puchýřky, které svrbí. Ve stínu se rychle ztrácejí. Dlouhodobé slunění však vede i k dalším zdravotním těžkostem, především k bolestem hlavy, závratím a mdlobám.

**Fotoalergická reakce** - takovou reakci způsobuje vzájemné působení slunečního UV záření a některých rostlin nebo léků (např. antibiotika, antirevmatika, antidiabetika, sedativa, antikoncepční přípravky apod.). Někdy se můžete vyhřívat na sluníčku bez jakýchkoliv alergických projevů, a jindy vám kůže při pobytu na slunci mohou najednou pokrýt červené flíčky nebo puchýře, které svrbí. Toxické nebo alergické reakce ve spojení se sluncem mohou vyvolat např. dehet, parfémy (zejména bergamotový olej v nich), ale i některé potraviny (citrusy, petržel, celer, fíky) a umělá sladidla.

**Malorka akné** - svým vzhledem připomíná běžné akné. Na jeho vzniku se podílí vzájemná reakce slunečního záření a některých chemických látek, které se vyskytují v některých opalovacích a kosmetických prostředcích, takže vlastně patří mezi fotoalergické reakce. Vyměňte je za opalovací kosmetiku s vysokým ochranným faktorem bez parfémových složek z lékárny.

## Prevence

Protože ideální lék na solární alergii neexistuje, velmi důležitá je prevence, tedy ochrana pokožky před přímou expozicí slunci. Proto na sluníčko v žádném případě nevycházejte bez silného ochranného faktoru na kůži. Vyplatí se investovat do kvalitní antialergické kosmetiky.

V tomto směru je vhodným pomocníkem krém na opalování z aloe vera **Aloe Sunscreen Lotion**, i některé další přípravky FLP. **Aloe Sunscreen Lotion** má ochranný faktor SPF 30 a svým jedinečným složením (100% stabilizovaný aloe vera gel a oxid zinečnatý) je spolehlivou ochranou proti slunci, protože odráží část UV záření, chrání před účinkem volných radikálů, ale zároveň má i antimikrobiální efekt, který se v přítomnosti aloe vera ještě znásobuje. Třebaže je odolný vůči vodě, po koupání doporučuji nátěr jemně obnovit. Během prvních dnů dovolené se „koupejte ve slunečních paprscích“ jen velmi poskromnu a v době oběda byste se neměli vůbec vystavovat přímému slunečnímu záření. Jako prevenci před sluneční alergií doporučuji užívat **Aloe Vera Gel/Berry Nectar** vnitřně, a to aspoň dva týdny před sluněním i během celé dovolené. Z dalších výživových doplňků se doporučují vitamíny E, B6, B12, ale i vápník či zinek. Toto všechno nacházíme ve **Forever Kids nebo Nature-Min**. Sluneční alergii lze na 95% předcházet užíváním karotenoidů – betakarotenu. Pro tyto účely vřele doporučuji **A-Beta-CarE**, přípravek obsahující betakaroten, vitamín E a selen. Zvýšený příjem betakarotenu je potřebný už více dní před plánovaným sluněním. Nejenže ochrání vaši pleť před volnými radikály a zabezpečí zbarvení, ale ochrání i před tvorbou vrásek. Jednoduše řečeno, zatímco opalovací krém chrání vaši pokožku zevnitř, betakaroten zase zevnitř. Důležitým faktorem prevence je zamezení kontaktu se spouštěči alergických reakcí, proto

- při opalování nikdy neležte přímo na trávě, ale na dece
- nepoužívejte parfémy, důsledně sledujte příbalové letáky svých léků, zda v nich není upozornění na možný fototoxický účinek

### Co dělat, když už „slunce svrbí“?

První pomoc je v tomto případě těžká, alergie se musí ovlivňovat už v lednu. Ale panika ani nyní není na místě, uvedené přípravky FLP lze použít i na alergie: Má-li alergie formu kožních problémů, první pomoc spočívá v koupeli ve vlažné vodě. Po koupeli jemně usušíme pokožku přikládáním suchého ručníku, kůži nikdy netřeme!!! V případě vzniku větších začervenalých ploch v místě tření kůže na pokožku aplikujeme **Aloe First/Activátor**, necháme působit asi 5-10 minut a potom aplikujeme krémy. Vhodný je Aloe Vera Gelly, Aloe Lotion nebo **Aloe Moisturizing Lotion**.

Abychom eliminovali nepříznivé účinky UV záření na pokožku, dopřejme jí čas a možnost, aby se aspoň částečně zregenerovala. Proto se po ukončení slunění nejprve důkladně umyjte vlažnou vodou s tekutým mýdlem z aloe vera **Aloe Liquid Soap** nebo gelem do koupele **Aloe Bath Geleé** a na osušenou pokožku naneste hydratační krém z aloe vera **Aloe Lotion**, případně **Aloe Moisturizing Lotion**. Po koupání v moři se vždy osprchujte čistou vodou. Sůl sice alergii nevyvolává, ale zhoršuje její projevy.

Pro udržení a regeneraci pokožky naneste na obličej, krk a další oblasti podle potřeby **Forever Alpha-E Factor** a pleťový ochranný krém s faktorem **R3 Factor Skin Defence Creme**. Když kýcháte, kape vám z nosu nebo slzíte, Aloe First nebo Activátor můžete aplikovat i na sliznice!!!

Pokud alergie pokročila už natolik, že se dusíte nebo vám otéká sliznice, k uvedeným přípravkům přidejte ještě **Absorbent-C** a včelí pyl **Bee Pollen**. Trpíte-li alergií na poštípání, potřete štípanec balzámem na rty **Aloe Lips**.

V létě je nutné nosit s sebou láhev s nějakým osvěžujícím nápojem a hlavně si z ní upíjet. K tomuto účelu doporučuji bylinkový čaj **Aloe Blossom Herbal Tea**, který je bez kofeinu a

upraven tak, aby osvěžil. Lahodným nápojem, kterým můžete uhasit žízeň, je i **Forever Pomesteen**. Při otocích a křečích zvyšte dávku minerálního přípravku **Forever Nature-Min** a samozřejmě pít, pít a pít!!!

Na závěr jedno upozornění – doby, kdy si člověk lehl na přímé slunce a pomalu nabíral barvu, jsou dávno pryč. Riziko rakoviny kůže už není jen při spálení kůže, ale hrozí už i při opálení. Špatná zpráva je, že žádný opalovací krém na světě, ani ten s nejvyšším faktorem ochrany, neochrání před rakovinou kůže. I proto se Evropská komise rozhodla, že s opalovacími přípravky udělá pořádek. Od letošního léta budou muset mít všechny kosmetické výrobky určené k opalování uvedeno, že výrobek neposkytuje stoprocentní ochranu a návod k použití, kolik krému na celé tělo použít. Měnit se bude i počet faktorů. K opalování se po novém mohou použít už jen přípravky s faktorem 6, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 50 a 50+ a musejí chránit stejně před UVA i UVB zářením, plus slovní ohodnocení ochrany účinnosti výrobku, tedy nízká, střední nebo vysoká a velmi vysoká ochrana, které musejí být napsány stejně výrazně jako číslo slunečního faktoru. Přípravky s nižšími faktory sice mohou být na trhu, ale nebudou moci deklarovat ochranu před ultrafialovým zářením, nemohou být tedy zařazeny mezi kosmetické přípravky na opalování.