

Sólarofnæmi

Flestar húðgerðir brenna ef þær komast í snertingu við nægilegt magn af útfjólubláum geislum. Hins vegar brenna sumir mjög auðveldlega og til eru einstaklingar sem fá útbrot ef þeir komast í sól. Þetta gengur gjarnan undir nafninu sólarofnæmi. Til eru nokkrir undirflokkar en þeirra algengastur er Polymorphous Light Eruption (PMLE) eða sun poisoning.

Einkennin geta verið afar mismunandi en oftast er um að ræða bleik eða rauðleit útbrot með blöðrum, hreistri eða upphleyptum blettum á húðsvæðum sem sólin hefur náð að skína beint á. Kláði og brunatilfinning getur fylgt og útbrotin geta verið til staðar í nokkra daga.



Helstu áhættuþættir

- Sólarofnæmi er algengara hjá fólki af hvítum uppruna (caucasian).
- Ýmis efni og efnasambönd og þá sérstaklega ilmefni og sótthreinsiefni geta framkallað ofnæmisútbrot ef sól skína beint á húð sem hefur komist í snertingu við slíkt.
- Sum lyf geta valdið því að húð verði viðkvæmari fyrir sólarljósi og brenni frekar. Þetta eru t.d. súlfalyf, tetracyclin og einstaka tegundir verkjalyfja.
- Aukin áhætta er á sólarofnæmi ef viðkomandi er með annan húðsjúkdóm.
- Sólarofnæmi er algengara í sumum fjölskyldum og því talið að erfðir geti skipt máli.

Hvað er til ráða

Forðist sólarljós. Sérstaklega þegar hún er sem hæst á lofti. Flestir fá betri líðan á einum til tveimur dögum.

Aðlagaðu húðina smám saman. Flestir fá útbrotin við það að vera skyndilega útsettir fyrir miklu sólarljósi.

Forðast lyf sem valda því að húðin verði viðkvæmari fyrir sól. Ávallt þarf þó að ráðfæra sig við lækni.

Notið rakakrem til að draga úr ertingu í húðinni. Notaðu fót sem verja vel gegn sólargeislum (þétt ofin) og sólgleraugu.

Notaðu vatnshelda sólarvörn sem inniheldur zink oxid og er með sólvörnastuðulinn 30 eða hærrí. Bera þarf sólvörnina á 20 mínútum áður en farið er út og svo þarf að bera aftur á sig á 2 klst. fresti og oftár ef farið er í sund eða viðkomandi svitnar mikið.

Væg tilfelli af sólarofnæmi lagast yfirleitt af sjálfu sér en við alvarlegri tilfellum getur þurft að nota sterakrem eða töflur.



Guðrún Gyða Hauksdóttir, hjúkrunarfræðingur.