

ΦΩΤΟΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ- ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΗΛΙΟΣ

Η έκθεση στον ήλιο είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τον άνθρωπο. Ο ήλιος μας δίνει φως, θερμότητα, πραγματοποιεί τη φωτοσύνθεση στα φυτά, βοηθά στη σύνθεση της βιταμίνης D, καταστρέφει παθογόνους μικροοργανισμούς και δρα θεραπευτικά σε διάφορα νοσήματα του δέρματος, όπως ακμή, ψωρίαση και λεύκη.

Ο ΗΛΙΟΣ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΩΦΕΛΙΜΗ, ΕΧΕΙ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ ΠΛΕΥΡΑ.

Η φωτοδερματίτιδα είναι αλλεργική αντίδραση που προκαλεί ο ήλιος. Είναι πολύ πιθανό να εμφανιστεί εάν κάποιος παίρνει φάρμακα και παράλληλα, εκτίθεται στον ήλιο, ή λόγω του συνδυασμού ηλιοθεραπείας και κάποιας ουσίας που βρίσκεται στο δέρμα.

Ορισμένοι, βέβαια, έχουν μεγαλύτερη ευαισθησία στην φωτοδερματίτιδα λόγω άλλων συστηματικών νοσημάτων όπως είναι ο λύκος. Κάθε χρόνο περισσότεροι άνθρωποι παρουσιάζουν φωτοδερματίτιδες, γιατί κάθε χρόνο η επίδραση του ήλιου είναι και χειρότερη. Η ακτινοβολία είναι μεγαλύτερη λόγω των αλλαγών στη σύσταση της ατμόσφαιρας, στο όζον. Ωστόσο, σημαντικό ρόλο παίζουν και τα αμφιβόλου ποιότητας καλλυντικά είδη που κυκλοφορούν στο εμπόριο. «Τα καλλυντικά, τα γαλακτώματα, οι κολώνιες, τα αντηλιακά περιέχουν αρώματα ή χημικά φίλτρα που μπορεί να προκαλέσουν αυτή την αλλεργική αντίδραση».

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Τα μέτρα προφύλαξης είναι τα ίδια που ισχύουν και για τις υπόλοιπες βλαβερές συνέπειες του ήλιου. Καταρχήν δεν πρέπει να εκτιθέμεθα στον ήλιο τις ώρες με υψηλή ακτινοβολία, ιδιαίτερα χωρίς προφύλαξη. Επίσης, τα αντηλιακά θα πρέπει να είναι δερματολογικά ελεγμένα και να έχουν υψηλό δείκτη προστασίας. Σημαντικό είναι επίσης να μην χρησιμοποιούμε καλλυντικά προϊόντα το καλοκαίρι και παράλληλα, να καθόμαστε ανεξέλεγκτα στον ήλιο, ενώ ιδανικό είναι να έχουμε καλυμμένα τα μέλη του σώματός μας.

ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

Μόνο 30 λεπτά έκθεσης στον ήλιο είναι αρκετά για να εμφανιστούν συμπτώματα, όπως ρίγη, ναυτία και ιδρώτας. Αυτά προκαλούνται από

το ανοσοποιητικό σύστημά σου στην προσπάθειά του να επανορθώσει την καταστροφή που υφίσταται η επιδερμίδα σου. Κι ενώ φωτοδερματίτιδα μπορεί να πάθει ο καθένας, οι άντρες που παίρνουν αντιβιοτικά τετρακυκλίνης έχουν πιο ευαίσθητο δέρμα και είναι πιο επιρρεπείς στο πρόβλημα.

Τρώγοντας λιπαρά ψάρια αποφεύγεις το σοβαρό κάψιμο. Βάλε στη διατροφή σου δύο μερίδες των 85 γραμμαρίων λαβράκι ή σολομό την εβδομάδα για να δεις αποτελέσματα. Για πιο άμεση προστασία, βάλε άφθονο αντηλιακό με δείκτη προστασίας 30.

ΣΤΟ ΠΑΡΚΙΝΓΚ

Καθώς το αμάξι σου καίγεται από τον καυτό καλοκαιρινό ήλιο, το πλαστικό στον πίνακα οργάνων και τα χημικά στα πατάκια απελευθερώνουν τοξίνες και φθαλάτες. Οι τοξίνες προκαλούν εξασθένηση μνήμης, ενώ οι φθαλάτες είναι γνωστές για πρόκληση προβλημάτων στο συκώτι. Πρόλαβε ένα μέρος για να παρκάρεις κοντά σε γρασίδι. Οι χώροι στάθμευσης που είναι από σκέτη άσφαλτο είναι 31 βαθμούς πιο ζεστοί από τους χωμάτινους χώρους στάθμευσης των νησιών τον Αύγουστο.

ΣΤΟ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ

Μπύρα, ήλιος και λίγο ποδόσφαιρο σε βάζουν σε μεγάλο κίνδυνο για εξάντληση από τη ζέστη. Σε αυτήν την κατάσταση, το αίμα απομακρύνεται από τα όργανα του σώματός σου προς την επιδερμίδα σου αποδιοργανώνοντας τον οργανισμό σου και προκαλώντας πονοκεφάλους, ναυτίες και λιποθυμίες. Είναι επίσης το πρώτο βήμα προς τη θερμοπληξία, η οποία οδηγεί το σώμα και το μυαλό σου σε θανάσιμα υψηλές θερμοκρασίες. Πιες άφθονο νερό αντί για μπύρα και «κατέβασε» ένα μπολάκι κόκκινα φασόλια, πλούσια σε πρωτεΐνες και υδατανθράκες. Το μείγμα υδατανθράκων, πρωτεϊνών και νατρίου βοήθησε τους αθλητές να συγκρατούν τα υγρά καλύτερα απ' ό,τι το νερό.

ΣΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ Η ΣΤΗ ΒΟΛΤΑ

Πίνοντας άπειρο νερό και πιέζοντας τον εαυτό σου στα όριά του κάτω από υπερβολική ζέστη μπορεί να διαλύσεις τα επίπεδα νατρίου και να προκαλέσεις πιθανώς θανάσιμη ανισορροπία των ηλεκτρολυτών, που ονομάζεται υπονατρίαemia. Στα συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται ναυτία, εμετοί, διάρροια και πονοκέφαλοι. Υπολόγισε την ποσότητα ιδρώτα που χύνεις κάθε ώρα ζυγίζοντας τον εαυτό σου πριν και μετά από μία ώρα γυμναστικής. Αναπλήρωσε μόνο με νερό την ποσότητα ιδρώτα που έχεις χάσει ανά ώρα.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ

Ο κυριότερος μηχανισμός άμυνας του δέρματος απέναντι στον ήλιο είναι η ικανότητα παραγωγής της μελανίνης από τα μελανινοκύτταρα. Η παραγόμενη μελανίνη εναποτίθεται στα κύτταρα της ακανθωτής στιβάδας του δέρματος, ασκώντας προστατευτική δράση με το να απορροφά την UVB ακτίνα. Το τρίχωμα της κεφαλής επίσης συμβάλλει σημαντικά στην παρεμπόδιση της βλαπτικής επίδρασης του ήλιου στην περιοχή αυτή. Επίσης, η πάχυνση της επιδερμίδας που δημιουργείται αντιδραστικά κατά την επίδραση του ήλιου προσφέρει επίσης προστασία.

ΤΑ 7 ΒΗΜΑΤΑ ΗΛΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Από το Ίδρυμα Δερματικού Καρκίνου ΗΠΑ Skin Cancer Foundation.

1. Περιορίστε την έκθεσή σας στον ήλιο σε 30 λεπτά.
2. Χρησιμοποιήστε αντηλιακό με δείκτη προστασίας SPF τουλάχιστον 15 ή μετά από υπόδειξη του δερματολόγου.
3. Χρησιμοποιείτε καπέλο και γυαλιά ηλίου.
4. Χρησιμοποιείτε τη φυσική σκιά.
5. Περιορίστε το φυσικό μαύρισμα.
6. Αποφύγετε το τεχνητό μαύρισμα με λάμπες.
7. Προστατέψτε τα παιδιά από τον ήλιο, ιδιαίτερα από μικρή ηλικία.

ΔΡΑΣΗ ΥΠΕΡΙΩΔΩΝ ΚΑΙ ΟΡΑΤΩΝ ΑΚΤΙΝΩΝ

Εκείνο που βλέπουμε και που απασχολεί ιδιαίτερα τον κόσμο, είναι ότι ο καρκίνος του δέρματος, γίνεται και από την UVB αλλά και από την UVA ακτινοβολία. Γι' αυτό και τα αντηλιακά που χρησιμοποιούμε θα πρέπει να μας προστατεύουν και από τις UVA και από την UVB ακτίνες του ήλιου.

Θα αναφέρουμε στη συνέχεια απλά στοιχεία από τις πιο συχνές φωτοδερματοπάθειες.

Ηλιακό Έγκαυμα: Προκαλείται από τις UVB ακτίνες. Τα αποτελέσματα της δράσης του ήλιου εμφανίζονται 2-6 ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο, με την κορυφή της ακμής σε 12-24 ώρες. Οι κλινικές εκδηλώσεις του ηλιακού εγκαύματος κυμαίνονται από το ήπιο ερύθημα ως τη διήθηση, το οίδημα, τη φυσαλιδοποίηση και τον έντονο πόνο. Η αντίδραση περιορίζεται στις εκτεθειμένες μόνο περιοχές του δέρματος και υποχωρεί ανάλογα με την ένταση σε λίγες ώρες ή και μέρες.

Κατά την υποχώρηση του ηλιακού εγκαύματος (σε 2-3 μέρες) παρατηρείται μια χαρακτηριστική απολέπιση, μελάγχρωση και η δημιουργία διάσπαρτων κηλίδων.

Η θεραπεία του ηλιακού εγκαύματος είναι συμπτωματική, τα λουτρά ανακουφίζουν από τα ενοχλήματα και τη φλεγμονή. Οι κρέμες κορτιζόνης βοηθούν όταν χορηγηθούν στο αρχικό στάδιο. Τέλος η ασπιρίνη από το στόμα ανακουφίζει από τον πόνο.

Φωτοδερματίτιδα:

Είναι η αντίδραση του δέρματος που εκλύεται μετά τοπική ή συστηματική (από το στόμα) χορήγηση μιας χημικής ουσίας (φωτοευαισθητοποιού) και έκθεση στο φως.

Στις φωτοδερματίτιδες ενεργούν δύο μηχανισμοί, ο φωτοτοξικός και ο φωτοαλλεργικός. Στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται για φωτοτοξικές αντιδράσεις. Η κλινική εικόνα παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία.

Ήλότε εμφανίζεται ένα σκοτεινό ερύθημα, άλλοτε ερύθημα με οίδημα, και άλλοτε μελάγχρωση που ακολουθεί το αρχικό ερύθημα. Σε άλλες πάλι περιπτώσεις παρουσιάζονται φυσαλίδες διαφόρου μεγέθους, που είναι δυνατόν να ακολουθούνται από ευθραστότητα του δέρματος.

Πρέπει να τονισθεί ότι στις περισσότερες περιπτώσεις οι φαρμακευτικές φωτοδερματώσεις είναι σύντομης διάρκειας και έχουν άμεση σχέση με τη συνέχιση της λήψης του.

ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΦΩΤΟΤΟΞΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ:

1. Φυτά και αρωματικά έλαια που περιέχουν φουροκουμαρίνες (άνθος, μάραθος, γλυκάνισος, καρότο, σέλινο, λαχανοειδή, λεμόνι, περγαμόντο).
2. Οι πίσσες
3. Φάρμακα (σουλφοναμίδες, φαινοθειαζίνες και τετρακυκλίνες)
4. Βαφές
5. Το κίτρινο των τατουάζ

ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΦΩΤΟΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ:

1. Φαινοθειαζίνες (επαγγελματικές φωτοδερματίτιδες σε νοσοκόμους λόγω επαφής με ηρεμιστικά και αντισταμινικά παρασκευάσματα.
2. Σουλφοναμίδες, από συστηματική ή τοπική χρήση.
3. Αντιμυκητιακά
4. Ανισταμινικά, ιδιαίτερα μετά τοπική χορήγηση.
5. Τοπικά αναισθητικά (βενζοκαΐνη)
6. Έκδοχα αλοιφών (λανολίνη)
7. Λευκαντικά (σαπούνια, αποσμητικά)

8. Εωσίνη (ρουζ χειλιών)

Θεραπευτικά χορηγούνται τοπικά κορτικοστεροειδή. Θα πρέπει όμως παράλληλα να διακοπεί η χορήγηση του υπευθύνου φαρμάκου ή ουσίας, καθώς και η έκθεση στον ήλιο.

ΠΟΛΥΜΟΡΦΟ ΕΚ ΦΩΤΟΣ ΕΡΥΘΗΜΑ

Εμφανίζεται σε λίγες ώρες (2-3) έως και 5 ημέρες, συνήθως όμως σε 24 ώρες, μετά την έκθεση σε UVB ακτινοβολία.

Προσβάλλει τις γυναίκες περισσότερο από τους άνδρες και αρχίζει συχνά στη δεύτερη ή Τρίτη δεκαετία της ζωής. Η κλινική εικόνα εμφανίζεται με κνησμώδεις, ερυθματώδεις βλάβες σε μερικά εκτεθειμένα μέρη του σώματος.

Το εξάνθημα είναι γλατιδώδες, με μικρές ή και μεγαλύτερες βλατίδες, συχνά δε υπάρχουν και οιδηματώδη στοιχεία.

Οι συχνότερες θέσεις εντοπισμού είναι το μέτωπο, οι παρειές, οι πλάγιες επιφάνειες του τραχήλου, η ραχιαία επιφάνεια των άκρων χεριών και τα αντιβράχια.

Θεραπευτικό υποδεικνύεται η χρήση κατάλληλων αντηλιακών, συνήθως μεγάλου φάσματος προστασίας (UVA-UVB) και η προοδευτική απευαισθητοποίηση με σταδιακά αυξανόμενη έκθεση στον ήλιο.

Άλλες φωτοδερματοπάθειες είναι: η ηλιακή κνίδωση, οι πορφυρίες, η πελάγρα, το φωτοευαίσθητο έκζεμα, η ευλογιοειδής ιδρωα, που αρχίζει πάντα στην παιδική ηλικία, η μελαγχρωματική ξηροδερμία.

Η έκθεση στις υπεριώδεις ακτίνες μπορεί να βοηθήσει σημαντικά μια ομάδα δερματοπαθειών, ενώ σε μια άλλη, η έκθεση επιδεινώνει τη νόσο.

Βελτίωση

Ψωρίαση, Ροδόχρονος πιτηρίαση, Οξεία λειχνοειδής πιτηρίαση, Παραψωρίαση, κατά πλάκας. Ατοπικό έκζεμα.

Επιδείνωση

Αλφισμός, Λεύκη, Απλός έρπης, Ερυθματώδης Λύκος, Χλόασμα, Χηλοειδή, Πολύμορφο ερύθημα, Πέμφιγα, Πελάγρα, Πορφυρίες.

Η ΑΚΜΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Η ακμή «Μαγιόρκα» χρωστά το όνομά της στο ομώνυμο νησί, όπου παρατηρήθηκε για πρώτη φορά. Πρόκειται για μια μορφή ακμής που οφείλεται στη ζέστη και την υγρασία (οι οποίες προκαλούν διέγερση των σμηγματογόνων αδένων) σε συνδυασμό με τη χρήση λιπαρών αντηλιακών, τα οποία δεν αφήνουν το δέρμα να αναπνεύσει (ιδιαίτερα αν είναι αδιάβροχα και έχουν πολλά φυσικά φίλτρα). Για να αντιμετωπίσετε αυτό τον τύπο ακμής, πρώτα απ' όλα πρέπει να αλλάξετε αντηλιακή κρέμα. Αν το πρόβλημα είναι σοβαρότερο, τότε χορηγούνται αντιβιοτικά από το στόμα ή γίνεται τοπική χρήση αντιβιοτικών λοσιόν.

Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ

Όσοι το καλοκαίρι ταλαιπωρείστε από δερματοπάθειες

Πείτε ναι

- στα υποαλλεργικά
- αντηλιακά
- στα καλλυντικά χωρίς άρωμα
- στο καπέλο
- στα μακρυμάνικα ρούχα

Πείτε όχι

- στα πολλά καλλυντικά
- στη λήψη φαρμάκων χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας
- στα «ξινά» αρώματα