

## Аллергия на солнце



Солнечный свет может стать причиной иммунной реакции организма. Она называется фоточувствительностью или аллергией на солнце. В последнее время аллергические реакции встречаются чаще, и все больше людей, никогда раньше не сталкивавшихся с подобной проблемой, неожиданно для самих себя узнают, что они являются аллергиками. Конечно, сами по себе солнечные лучи аллергеном не являются, но они способны спровоцировать в организме повышенный выброс биологически активных веществ – гистамина и других медиаторов воспаления, вызывающих проявления аллергической реакции.

Избыток ультрафиолета становится своеобразным катализатором процесса, который может привести к развитию фотодерматоза.

Симптомы аллергии на солнце напоминают обычную крапивницу. Как правило, она проявляется быстро – уже через час-полтора пребывания на солнце на коже появляются высыпания, красные пятна, иногда волдыри и отечность (бывает отечность и кожи, и слизистых), могут возникнуть чувство жжения и сильный зуд кожи. Реже организм не сразу реагирует на солнечное «раздражение», кожные высыпания или зуд появляются только через 6-8 часов, к вечеру, или даже через двое-трое суток.

В группе риска – взрослые и дети, страдающие хроническими заболеваниями почек, печени и надпочечников, беременные, обладатели светлой чувствительной кожи с большим количеством веснушек и родимых пятен (I и II фототипы). Солнечная аллергия нередко возникает у детей: механизм защиты от ультрафиолетовых лучей формируется в организме только к трем годам.

Фотодерматоз может развиваться при приеме лекарственных препаратов, особенно если в их состав входит сера, фтор или йод - противовоспалительные и антибактериальные средства (сульфаниламиды, фторхинолоны), некоторые препараты для лечения сахарного диабета и болезней сердечно-сосудистой системы. При наличии хронических заболеваний или приеме лекарств перед отпуском стоит проконсультироваться с лечащим врачом, можно ли загорать. Также, если в аннотации к лекарству говорится о возможности фотосенсибилизации, то есть повышения чувствительности к солнечному излучению, чтобы не спровоцировать фотодерматит, придется обходиться без загара.

Если вы оказались в группе риска или если явной аллергии на солнце у вас нет, но вы знаете, что склонны к аллергическим реакциям, с пляжным отдыхом нужно быть осторожными. Время пребывания на открытом солнце стоит сократить до 10-15 минут утром или вечером. Днем рекомендуется носить широкополую шляпу и солнцезащитные очки, одежду с длинными рукавами, закрывающими плечи. Использование солнцезащитных средств с высоким фактором защиты (выше SPF 40) – обязательно.

Если, несмотря на все предосторожности, возникли симптомы фотодерматита, примите антигистаминный препарат, который вам назначил лечащий врач. Для местного лечения солнечной крапивницы используют противоаллергические кремы или мази с антигистаминными компонентами. Противоаллергические мази без назначения врача использовать нельзя. Общее лечение солнечной аллергии обычно основано на тех же принципах, что и лечение других видов аллергических реакций: укрепление иммунитета, лечение хронических заболеваний, уменьшение чувствительности организма к аллергенам, часто используется аллерген-специфическая иммунотерапия. И, конечно, профилактика: тем, кто хоть столкнулся с проявлениями фотодерматита, впоследствии нужно быть особенно аккуратным с солнцем.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*