

Аллергия – заболевание весьма распространенное. Особенно от этой напасти страдают жители 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 внутренние (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 жалуется
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 содержатся 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, дерматологу).

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](#).