

## ZNAKI ALERGIJE NA SONCE

Če se vaš imunski sistem na sonce odzove s preobčutljivo reakcijo (predvsem ljudje svetlejše polti), se lahko pojavijo naslednji znaki:

- pordelost,
- izpuščaji,
- koprivnica,
- otekline,
- mehurji,
- nadležno srbenje.



Določene snovi v kozmetičnih sredstvih, deodorantih in sredstvih za sončenje, pa tudi telesu lastne snovi, ki jih vsebuje koža, lahko preobčutljivost na sončno svetlobo še okrepijo.

**NE POZABITE,  
DA IMA VAŠ IMUNSKI SISTEM  
ZELO DOBER SPOMIN,  
posledice nezdravega  
sončenja se lahko  
pokažejo čez nekaj let.  
Pazite na svoje zdravje!**

Pripravila:

Simona Križ, mag. zdr. – soc. manag.

ZL 75 I8 012  
Izdaja 02

Povezava NA 75 I8 003  
Z dne: 11. 9. 2014

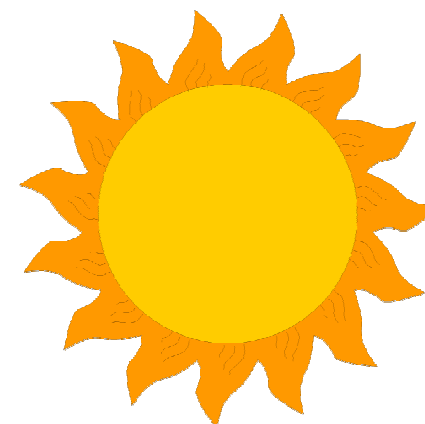


**Oddelek za pljučne bolezni**

**Pulmološko – alergološka ambulanta**

**Služba zdravstvene nege**

**ALERGIJA NA SONCE**



**Nasveti za paciente in njihove svojce**

Alergija na sonce nastane ob izpostavitvi UV žarkom, zaradi fizikalnega draženja kože nastane koprivnica ali izpuščaji.

## **POVROČITELJI ALERGIJE NA SONCE**

- UVA žarki
- UVB žarki

## **NASVETI ZA PREPEČEVANJE PREOČUTLJIVOSTI NA SONCE**

- temeljno pravilo je postopno privajanje na sonce in sorazmerno podaljševanje časa izpostavljanja soncu, kar služi primerni pripravi kože telesa na sončenje,
- v času od 11. do 16. ure se ne izpostavljajte soncu, umaknite se v zaprte prostore,
- vplive škodljivih sončnih žarkov boste najbolje preprečili tako, da se boste izognili močnemu sončnemu sevanju,
- pozor, voda in pesek odbijata sončne žarke in posledično

povečujeta količino UV žarkov, zato se redno mažite z zaščitno kremo, saj odbiti žarki zadenejo kožo,

- izpostavljenost soncu preko dneva se sešteva,
- v kolikor se sončnim žarkom ne morete izogniti, poskrbite za to, da ste vedno ustrezno zaščiteni s sredstvi za sončenje,
- učinek sončnih žarkov lahko zmanjšate z uporabo sredstev za sončenje, izberite kremo za sončenje z visokim faktorjem, ki bo ustrezno zaščitil kožo (najbolj učinkovita so tista kozmetična sredstva, ki zadržijo tako UVA, kot tudi UVB žarke); moč zaščite je zapisana v obliki zaščitnega faktorja (2, 4, ....25, 30, 50+), večje, kot je število, boljša je zaščita,
- zaščitna sredstva nanesite na kožo vsaj pol ure preden greste na sonce, saj potrebujejo od 30 – 45 minut, da se vpijejo in pričnejo ščititi kožo,

- kljub oznaki vodoodporno, kremo po vsakem kopanju ali namakanju znova nanesite na telo, saj se ta nekoliko izpere in nima več ustreznega učinka (obseg UV sevanja je v vodi povečan za 50%),
- tveganje, da pride do alergije na sonce lahko zmanjšate, če omejite sočasno uporabo parfumov in deodorantov,
- v vročih poletnih dneh uporabljajte pokrivalo za glavo (klobuk), sončna očala (z UVA in UVB zaščito), ter lahka in gosto tkana oblačila, najboljša so posebna oblačila z zaščito proti soncu,
- na poti v gore je potrebne še več zaščite (na vsakih 1000m nadmorske višine je naravna zaščita zmanjšana za 7%), še posebno so sončni žarki nevarni v času snega, saj jih ta odbija in je zato obseg UV sevanja povečan za 100%,
- če kljub temu dobite alergijo na sonce, takoj prenehajte s sončenjem, v hudih primerih je potrebno poiskati zdravniško pomoč.