

Псориазис през лятото и морелечение



В тази статия за псориазиса през лятото и морелечението ще откриете отговори на следните въпроси:

- [Помага ли слънцето на кожата при псориазис?](#)
- [Има ли специални съвети за хората с псориазис, преди да се излагат на слънце?](#)
- [Каква козметика да използват на плажа?](#)
- [Каква е препоръчителната продължителност на излагане на слънце?](#)
- [Какво е морелечение и защо то е по-различно от обичайното ходене на плаж?](#)

Помага ли слънцето на кожата при псориазис и защо?

Ултравиолетовата (UV) светлина има различни положителни ефекти върху организма. Тя засилва имунните функции и нормализира обмяната на веществата. Предизвиква различни биохимични промени, включително противоалергични реакции.[1]

Една от специфичните функции на UV светлината е нейният имunosупресивен ефект върху кожата. Това означава, че тя намалява активността на имунната система, която при псориазиса е прекомерно активна.[2] При това заболяване се наблюдава прекалено бързо делене на клетките в епидермиса (най-горния слой на кожата). Това води до образуване на "люспи".

Чрез намаляване на активността на имунната система, UV светлината помага да се забави деленето на клетките в епидермиса. Така се подобрява състоянието на кожата.

Прилагането на UV светлина за лечение на псориазис трябва да се прави под медицинско наблюдение и в съответствие със специфични протоколи и насоки. Това е важно, за да се гарантира оптималното използване на терапията и да се избегнат увреждане на кожата, възможни странични ефекти или взаимодействия с други лекарства.[3]

Има ли специални съвети за хората с псориазис, преди да се излагат на слънце?

- Избягвайте да се излагате на слънце между 11:00 и 16:00, когато то е най-силно.
- Продължителността на излагане през летните месеци не трябва да ~~1~~¹ / ~~4~~⁴ надвишава 5 часа на ден, като този максимум се достига постепенно,

започвайки с по-краткотрайни излагания.

- Преди излагане на слънце, проверете регионалния UV индекс в някой от метеорологичните уеб сайтове или в приложението ви за време в телефона, където също се съдържа информация за UV индекса. Той показва "силата" на слънцето и се обозначава от 1 до 11+, разделяйки се на 5 нива (ниско 1-2, средно 3-5, високо 6-7, много високо 8-10 и екстремно 11+). При ниско ниво можете спокойно да се насладите на времето на открито, а при нива 8+ избягвайте да излизате навън, а ако се налага - задължително с предпазни средства.[4]
- Използвайте широкоспектърен слънцезащитен крем, който да нанасяте повторно на всеки 2-3 ч. или след намокряне или обилно потене.
- Носете шапки и очила с UV защита, за да предпазите чувствителните зони около очите и лицето.
- Добре е преди стартиране на лечението люспите от плаките да се излющят максимално с кератолитични кремове или унгвенти. Те действат като бариера на UV лъчите.
- Трябва да сте търпеливи и да разпределите във времето излагането на слънце. Всекидневно интензивно излагане за период от една седмица може да помогне, но рядко изчиства напълно псориаитичните плаки. За сметка на това увеличава риска от изгаряне.
- Ако изложите кожата си твърде продължително в самото начало на слънчевите бани, може да се получи слънчево изгаряне. Подобно нараняване на кожата може да бъде причина за възникване на нови псориаитични плаки (т.н. кьобнеризация).

Каква козметика е добре да се използва на плажа?

Използвайте широкоспектърни, водоустойчиви, хипоалергенни, слънцезащитни кремове с минимален SPF 30+. Такива кремове предпазват както от UVA, така и от UVB лъчи.[5] Не забравяйте да повтаряте прилагането на всеки 2 часа, когато сте на открито. Водоустойчивите защитават кожата до 30-40 мин след намокряне, но след това трябва да се нанесат отново. Най-малък риск за чувствителните кожи има при използване на „минерални“ слънцезащитни кремове, които съдържат цинков оксид и титаниев диоксид.

Каква е препоръчителната продължителност на излагане на слънце?

Продължителността на излагане е индивидуална и зависи от кожния фототип на всеки човек, придобития тен от предишно излагане и регионалния UV индекс в момента на излагането. Като общо правило през лятото не трябва да надвишава 5 часа на ден в по-безопасните часове на денонощието (преди 11:00 и след 16:00).³

Какво е морелечение и защо то е по-различно от обичайното ходене на плаж?

Морелечението (таласотерапия) обхваща терапевтичното и профилактично приложение на морска вода, кал (пелоидотерапия), водорасли (алготерапия), пясък (псамотерапия), луга, слънчеви лъчи и морски климат като цяло.[6] Съществуват и специализирани санаториуми за провеждане на таласотерапия. Основната цел е да се подобри здравословното състояние на човека. В повечето случаи се провежда с групи от хора със сходно заболяване.

Обичайното ходене на плаж има по-скоро рекреативна цел за отдих и ангажиране с различни плажни активности в компания от приятели.

Всеки човек с псориазис ли може да ходи на морелечение? Има ли видове псориазис, за които е опасно да се излагат на слънце?

Не е подходящо при тежките форми на псориазис, които обхващат цялата кожа (еритродермии) и тези, които протичат с пръснати по кожата гнойни мехурчета (пустулозни). Ако имате подобни оплаквания, потърсете дерматолог възможно най-бързо.³

Кой преценява продължителността на един курс морелечение и къде може да се проведе такова? Заплаща ли се от НЗОК?

Продължителността на един курс може да определите заедно с лекуващия ви дерматолог, който е запознат със здравословното ви състояние и цялостната терапия, която приемате. Обикновено трае от няколко седмици до няколко месеца.

Подходящи места за провеждане са Бургаските солници на Атанасовското езеро, Поморийските солници, местност Тузлата и Шабленското езеро. Може да се провежда и на обикновени плажове по черноморието стига морската вода да не е замърсена. В чужбина добре утвърдена локация от десетилетия е "Мъртво море".[7],[8]

За момента НЗОК не финансира провеждането на морелечение на пациенти с кожен псориазис, а само балнеотерапия за псориаитичен артрит. Повече информация може да намерите на сайта на "Специализирани болници за рехабилитация – Национален комплекс" ЕАД - дружество към Министерство на Здравеопазването: <https://nkrehabilitation.bg/>

Има ли разлика между морелечението и т.нар. таласотерапия?

Не, думите са синоними. „θαλασσα“ от древногръцки означава „море“.[9]

Могат ли деца с псориазис да прилагат морелечение?

Да, могат. При тях обаче е особено важно да се избегне слънчево изгаряне. Не само заради "феномена на Кьобнер", но и защото се увеличава многократно риска от развитието на меланом на кожата в напреднала възраст.[10]

Провежда ли се обичайното лечение за псориазис, докато трае курса на морелечение или лечението може да се спре? Защо?

Комбинирана терапия трябва да се провежда само под лекарски контрол, понеже различните лекарства крият различни рискове. Безопасна е единствено комбинацията с емолиенти и кератолитични средства.

Може ли псориазисът да се контролира целогодишно с морелечение/излагане на слънце?

За нашите географски ширини, морелечението на Черноморието е по-подходящо през топлите месеци. При влошаване на състоянието през студентите месеци може да се посещават санаториуми или да се прилага тясноспектрна UVB фототерапия в някои от обособените кабинети на клиниките и отделенията по кожни и венерически болести в страната.

Колко дълъг е ефектът на изчистване на кожата от плаки на псориазис след курс на морелечение?

Продължителността на ефекта от таласотерапията върху псориазиса може да варира в зависимост от няколко фактора, включително индивидуалното състояние на човека, придружаващи заболявания, начина на живот, тежестта на симптомите и цялостния отговор към терапията. Има описани случаи на пълна ремисия за повече от 12 месеца.[11] Важно е да отбележа, че морелечението, подобно на други терапии за псориазис, може да не осигури трайна ремисия само по себе си, а само да помогне за подобряване на състоянието на кожата. За да се увеличат максимално потенциалните ползи и да се поддържа ефектът от таласотерапията, препоръчвам да се следва цялостен план за лечение, който включва рутинни грижи за кожата, промени в начина на живот и евентуално други видове терапии.

Има ли ефект морелечението върху други прояви на псориазисната болест?

Таласотерапията има благоприятен ефект върху псориазисния артрит, спомагайки за редуциране на конвенционалната системна терапия и намаляване на риска от нейните странични ефекти.[12]

Общата реакция на организма спрямо ултравиолетовите лъчи се характеризира с нормализиране на обмяната на веществата, засилване на имунобиологичните функции на организма, възникване на противоалергични и други биохимични промени.

Какво е сходното и различното при фототерапията и морелечението?

Сходното между двете терапии са ултравиолетовите лъчи. При морелечението се използват естествени слънчеви лъчи, а при фототерапията най-често изкуствени източници, излъчващи лъчи в много тесен спектър за максимален терапевтичен ефект.[13] Таласотерапията обхваща терапевтичното и профилактично приложение на морска вода, кал, водорасли, пясък, луга, слънчеви лъчи и морския климат като цяло, за разлика от фототерапията.

[1] Horio T. Indications and action mechanisms of phototherapy. J Dermatol Sci. 2000 Mar;23 Suppl 1:S17-21. Review. PubMed PMID: 10764986.

[2] Schacter B, Lederman MM, LeVine MJ, Ellner JJ. Ultraviolet radiation inhibits human natural killer activity and lymphocyte proliferation. J Immunol. 1983 May;130(5):2484-7. PubMed PMID: 6601152

[3] Богданов, И., Етугов, Д., Гроздев, И., Казанджиева, Ж., Попов, Я., & Цанков, Н. (2020). Всичко За псориазиса. (И. Богданов & Н. Цанков, Eds.) Psoriasis Foundation (2nd ed.). Psoriasis Foundation. Retrieved May 29, 2023, from https://www.bg-pso.org/wp-content/uploads/2020/11/Kniga-A5_Psoriasis_Ne....

[4] Weatheronline.co.uk. (n.d.). Bulgaria. WeatherOnline. <https://www.weatheronline.co.uk/weather/maps/forecastmaps?LANG=en&C...@ION=0005&LAND=BU&LEVEL=4&R=0&CEL=C&MAPS=uvin>

[5] Konstantinovskiy, M. (2022, November 16). Sun and psoriasis: The benefits & risks of sunlight. WebMD. <https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/psoriasis-...>

[6] Grozeva, A. (2014). DEVELOPMENT of medical tourism in bulgaria: opportunities provided by thalassotherapy. Management and Education, 10(5), 15–17.

[7] Hristakieva, Evgeniya. (2005). Climatotherapy in Dermatology: Why, How and When. Trakia Journal of Sciences Trakia Journal of Sciences. 3. 27-31.

[8] Kopel E, Levi A, Harari M, Ruzicka T, Ingber A. Effect of the Dead Sea climatotherapy for psoriasis on quality of life. Isr Med Assoc J. 2013 Feb;15(2):99-102. PMID: 23516771.

[9] HarperCollins Publishers Ltd. (n.d.). Thalassa definition and meaning: Collins english dictionary. Thalassa definition and meaning | Collins English Dictionary. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/thalassa>

[10] Chien, A., & Jacobe, H. (Eds.). (2022, January 28). Sunburn. The Skin Cancer Foundation. <https://www.skincancer.org/risk-factors/sunburn/#:~:text=Even%20one%20b....>

[11] Karakawa M, Komine M, Takekoshi T, Sakurai N, Minatani Y, Tada Y, Saeki H, Tamaki K. Duration of remission period of narrowband ultraviolet B therapy on psoriasis vulgaris. J Dermatol. 2011 Jul;38(7):655-60. doi: 10.1111/j.1346-8138.2010.01053.x. Epub 2010 Oct 6. PMID: 21352300.

[12] Gladman, D., & Ritchlin, C. (n.d.). Treatment of psoriatic arthritis. UpToDate. <https://www.uptodate.com/contents/treatment-of-psoriatic-arthritis?sear...>

[13] Hönigsmann, H. (n.d.). UVB phototherapy (broadband and narrowband). UpToDate. <https://www.uptodate.com/contents/uvb-phototherapy-broadband-and-narrow...>

Source URL: <https://prod1.novartis.com/bg-bg/zdraven-portal/psoriazis/psoriazis-prez-lyatoto-i-morelechenie>

List of links present in page

1. <https://prod1.novartis.com/bg-bg/bg-bg/zdraven-portal/psoriazis/psoriazis-prez-lyatoto-i-morelechenie>
2. <https://www.novartis.com/bg-bg/zdraven-portal/psoriazis/psoriazis-prez-lyatoto-i-morelechenie#slance>
3. <https://www.novartis.com/bg-bg/zdraven-portal/psoriazis/psoriazis-prez-lyatoto-i-morelechenie#saveti>
4. <https://www.novartis.com/bg-bg/zdraven-portal/psoriazis/psoriazis-prez-lyatoto-i-morelechenie#kozmetika>
5. <https://www.novartis.com/bg-bg/zdraven-portal/psoriazis/psoriazis-prez-lyatoto-i-morelechenie#izlagane>
6. <https://www.novartis.com/bg-bg/zdraven-portal/psoriazis/psoriazis-prez-lyatoto-i-morelechenie#morelechenie>
7. #_edn1
8. #_edn2
9. #_edn3
10. #_edn4
11. #_edn5
12. #_edn6
13. #_edn7
14. #_edn8
15. <https://nkrehabilitation.bg/>
16. #_edn9
17. #_edn10
18. #_edn11
19. #_edn12
20. #_edn13
21. #_ednref1
22. #_ednref2
23. #_ednref3
24. https://www.bg-pso.org/wp-content/uploads/2020/11/Kniga-A5_Psoriazis_New.pdf
25. #_ednref4
26. <https://www.weatheronline.co.uk/weather/maps/forecastmaps?LANG=en&cont=euro>
27. #_ednref5
28. <https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/psoriasis-sun-risks>
29. #_ednref6
30. #_ednref7
31. #_ednref8
32. #_ednref9
33. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/thalassa>
34. #_ednref10
35. <https://www.skincancer.org/risk-factors/sunburn/#:~:text=Even%20one%20blistering%20sunburn%20in,there%20is%20no%20obvious%20burn>
36. #_ednref11
37. #_ednref12
38. https://www.uptodate.com/contents/treatment-of-psoriatic-arthritis?search=balneotherapy&source=search_result&selectedTitle=2~4&usage_type=default&display_rank=2#H5773629
39. #_ednref13
40. https://www.uptodate.com/contents/uvb-phototherapy-broadband-and-narrowband?search=psoriasis%20sun%20&topicRef=5666&source=see_link#H3469750