

Mikor nem tesz jót a napfény?

Orvoskeresek.hu

Óvatos napozással is kellemes bőrszint nyerhetünk, a napsugarak eközben szervezetünk D-vitamin pótlásáról is gondoskodnak. Bizonyos bőrbetegségek esetén azonban a napfény többet árt, mint használ.

A rosacea tünetei napfény hatására rendszerint rosszabbodnak, így ebben az időszakban még nagyobb gondot kell fordítani a panaszok kezelésére.

Nőknél gyakori panasz

A **rosacea** főleg az arc középső területein értágulatokkal, gyulladt és gennyes csomókkal jelentkező bőrbetegség. Megjelenésében az örökletes tényezők mellett a hormonális változások is fontos szerepet játszanak. Noha a betegség férfiakon is kialakulhat, nőknél gyakrabban fordulnak elő a panaszok. Az első tünetek gyakran 40-50 éves kor körül, a menopauza időszakában jelentkeznek -magyarázza dr. Vincze Ildikó, a Dermatica bőrgyógyász-kozmetológusa.

Az arcon kialakult tünetek gyakran összefüggnek egyéb gyomor-bélrendszeri betegségekkel is, de a rosacea hátterében vérnyomás ingadozás, vagy épp az értágulatot fokozó élelmiszerek gyakori és túlzott fogyasztása, esetleg az arcbőrön élősködő atkák is állhatnak.

Kipirosodott orcától az eltorzult orrig

A **rosacea** lefolyása során a kezdetben enyhe panaszok egyre fokozódnak, a klinikai képnek megfelelően három stádiumot különböztethetünk meg.

Első tünete az arcon, jelentkező bőrpír, amely kezdetben múló jellegű, néhány perccig tartó arcpirulás, melegségérzet lehet, később azonban tartósan megmaradó értágulatok észlelhetők.

A következő fázisban a bőrpír, értágulatok mellett az orcákon, orron, állon, homlokon, gyulladt, gennyes csomók is megjelennek, melyek a nyak bőrén, szem környékén is előfordulhatnak.

Néhány év vagy évtized után kialakulhat a betegség harmadik stádiumára jellemző, sűrű csoportokban elhelyezkedő csomók, melyek összefüggővé válhatnak. Egyes területeken faggyúmirigy és kötőszöveti burjánzás alakul ki, jellemzően az orr vagy az áll területén, általában férfiaknál, így alakul ki a rhynophymaként ismert torzító elváltozás.

Diéta, napvédelem és kozmetikumok

A rosacea tünetei rendszerint rohamokban alakulnak ki, tünetes és tünetmentes periódusok váltakozhatnak hosszabb időn keresztül.

A terápia két fontos eleme hogy erősítsük kiserek falát, s ezzel párhuzamosan kerüljük az olyan tényezőket, melyek az erek tágulását fokozhatják. Gyulladásos fázisban nyugtató, fertőtlenítő hatású készítményeket alkalmazunk helyileg és szükség szerint belső kezelésként is.

Fontos a rosaceas tüneteket kiváltó, vagy súlyosbító betegségek kezelése is.

A tünetek fellángolását megfelelő diétával, bizonyos életmódbeli tanácsok megtartásával és rosaceás bőr ápolására kifejlesztett kozmetikumok alkalmazásával is megelőzhetjük.

Javasolt a vérbőséget, kipirulást okozó élelmiszerek, italok kerülése, így az alkohol, forró, erős fűszeres ételek fogyasztása nem ajánlott.

A napfénynek szintén provokáló szerepe van, javasolt már az első napsugarak megjelenésétől magas faktorszámú fényvédő krémmel óvni a bőrt. A **szaunázás** vérbőség fokozó hatása miatt szintén kerülendő.

A **kozmetikumok** megválasztásánál ügyeljünk arra, hogy a



Rosaceás diéta

A rosaceás tüneteket provokálja, fellobbantja az UV-fény, emellett az emocionális stressz, a forró vagy fűszeres, csípős ételek, italok, alkohol fogyasztása, de a szélsőséges időjárás hatása is megfigyelhető. Fontos tehát mindezekről tartózkodni, azaz úgynevezett "rosaceás diéta" folytatása, fényvédelem alkalmazása. Télen a szabadban végzett munka vagy sport során célszerű arcmaszk viselése.

készítmények közül ne az olajos és vazelin alapú termékeket válasszuk, mert azok elzárják a faggyúmirigyek kivezető nyílását, így a gyulladás kialakulását fokozzák.

A rosaceás bőr ápolására különösen ideálisak az olyan összetevőket tartalmazó illatanyag- és színezékmentes készítmények, melyek a hidratáló hatáson túl védik és erősítik a véredények falait, csökkentik a bőr kipirosodását, és védelmet nyújtanak a [napsugarak káros hatásai](#)val szemben.

[\(Orvostkeresek.hu\)](#)

Napfény || Rosacea || Diéta || Napvédelem || Kozmetikum

[Vissza az eredeti oldalra](#)

Ezek a cikkek is érdekelhetik Önt

- [Allergia telefonhívásra](#)
- [Hatvan fölött nem ajánlott a napozás](#)
- [Az ekcéma](#)
- [Kontakt bőrgyulladás](#)
- [Az UV sugárzás hatásai](#)
- [Minden a bőrbetegségekről a WEBBetegen](#)