



Soleksem

Soleksem kalles også for solallergi eller polymorft lysutslett. I Skandinavia har trolig 10-15 prosent av befolkningen denne plagsomme hudsykdommen.

Hvem får soleksem?

Soleksem er vanligst hos barn og ungdom, men kan forekomme i alle aldre. Det er ikke uvanlig at voksne som tidligere har tålt sola godt, plutselig utvikler soleksem. Soleksem går ofte over av seg selv.

Hva er soleksem?

Soleksem er en allergisk reaksjon i huden. Denne reaksjonen utløses når ultrafiolette stråler treffer huden. Oftest er det de langbølgede ultrafiolette strålene (UVA) som gir soleksem, men også de kortbølgede strålene (UVB) kan gi samme reaksjon. Energien fra de ultrafiolette strålene avgis i huden og påvirker cellene. Vi vet ikke nøyaktig mekanismen som fører til at immunforsvaret oppfatter disse reaksjonene som "uønsket" og starter en allergisk reaksjon.

Hva er symptomene på soleksem?

Soleksem kan arte seg på flere måter. Dette skyldes at det kan være ulike allergiske reaksjoner i huden som varierer fra person til person. I de fleste tilfeller kommer det rødhet, hevelse og kløe i huden på de solbestrålte områdene noen timer en har vært i sola. Dette bedres så

spontant i løpet av et par dager. Enkelte kan utvikle et aknelignende utslett som varer i flere dager.



De som har soleksem er gjerne mest plaget om våren. Ved gjentatt soling herdes huden, og mange tåler sola relativt godt utover sommeren. Enkelte merker at de tåler sol inntil en viss grense. Hvis de kommer over denne, får de eksem.

Hvordan behandles soleksem?

Et akutt soleksem behandles best med kortisonholdig krem i noen dager. Hydrkortison krem kan kjøpes resptfritt på apoteket, og bør brukes morgen og kveld i 2-3 dager. Virkningen er best hvis en starter behandlingen så raskt som mulig.

Lokalbedøvende krem eller lotion (for eksempel Xylokain) kan også lindre kløe og smerter i huden.

Kan soleksem forebygges?

Dersom en ikke utsetter huden for direkte sollys, kommer der heller ikke soleksem. For de som er svært følsomme, er det ikke nok med en tynn T-skjorte, da en del av de langbølgede strålene går igjennom.

Solkremer er ofte den mest måten å beskytte seg mot soleksem. Det er da viktig å bruke en krem som beskytter godt både mot UVA og UVB ultrafiolette stråler. Les på pakningen eller spør på apoteket. Solkremen bør også være fotostabil. Det vil si at den har full effekt også noen timer i sola. En bør smøre seg rikelig og helst 30 minutter før soling. Brunkremer, lebestift og sinkholdige kremer med farger gir også god beskyttelse.

Enkelte legemidler kan også gi en form for soleksem så lenge en bruker disse. Dette gjelder særlig noen typer antibiotika og nervemedisiner.

Soleksem er først og fremst ubehagelig og "upraktisk". Sykdommen er ikke farlig, den øker ikke faren for hudkreft, og den smitter ikke. For deg som er sterkt plaget finnes det også andre behandlingsmuligheter. Da bør du ta kontakt med hudlege.

Relaterte lenker:

[Polymorft lyseksantem- soleksem](#)