



UV KIIRGUS JA VALGUSRAVI

Päikesevalguse tervistavat efekti on märganud meist kõik. Leevenduvad ju paljud nahahaigused just päikese käes, vallanduvad aga vastupidi valgusvaesel sügis – talve – kevad perioodil. Arvatakse, et inimene peaks oma elust vähemalt iga päev ühe tunnikese viibima päikese käes, et püsida terve. Vastavalt lainepikkusele eristatakse päikesevalgusel 3 liiki kiirgust :ultraviolet - ,nähtav- ja infrapunakiirgus.

Ultraviolettkiirgus ehk UV kiirgus on elektromagnetlainetus, mis jaotatakse vastavalt füüsikalistele omadustele ja bioloogilisele toimele kolme laineala piirkonda.

1. UV -C 100 - 280 nm
2. UV -B 280 - 315 nm
3. UV -A 320 - 400 nm

UVA moodustab 95% maale jõudvast UV kiirgusest. Kiirguse intensiivsus on aastaringsest muutumatu. Tänu pikemale lainepikkusele jõuab UVA kiirgus sügavamale dermisesse (läbib ka klaasi, kerged riided, mütsi.)Kasutatakse solaariumides päevituse saamiseks.

UVB moodustab 5% maapinnale jõudvast UV- st. tänu lühemale lainepikkusele ei jõua UVB tungida nahaalustesse kudedesse, vaid neeldub epitermises (erinevalt UVA kiirgusest).

Nahahaiguste mõjutamisel kasutatakse UVB ja UVA spektrit.

Valgusravi tehakse kliinikutes või spetsiaalsetes päevakeskustes. Võimalik on osta spetsiaalseid aparate ka kodus kasutamiseks, kuid see eeldab teadlikku patsienti, kes on võimeline ravi adekvaatselt jälgima. Teostatakse lokaalset valgusravi kätele, jalgadele ja peale -psorikamm.

Raviprotseduuri ajal seisab patsient lahtiriietatult spetsiaalses kabiinis, mis sisaldab fluorestseeruva valgusega torusid. Silmad peavad olema kaitstud prillidega.

Ravi teostatakse 3 – 5 x nädalas, igal korral, sõltuvalt nahareaktsioonist, doosi veidi tõstes. Tavaliselt UVB tekitab nahale ärritust ja punetust, kuid kindlates kogustes doosid on raviva toimega ning ei lase ärritusel tekkida.

UVB teraapia on kiiritusvaba, 100% looduslik ravi, mis säästab organismi ja on ohutu ka väikelastele, rasedatele ja imetavatele emadele. Rasedatel kaetakse kõht teraapia ajaks.

UVB mõju inimestele

UVB kiirgusel on inimesele mitmeid positiivseid efekte.

- Parandab immuunsüsteemi.
- Stimuleerib naha loomulikke protsesse.
- On stressi alandava toimega.
- Parandab vereringet.



nfomaterjal

- Soodustab melaniini, serotoniini (e. hea tuju hormoon) ja feromooni vabanemist.
- Tõstab keha loomulikku D3 vitamiini tootlikkust, mis parandab inimese tervislikku üldseisundit. D3 vit. on vajalik inimese luustiku normaalseks arenguks ja osteoporoosi protsessi aeglustumiseks.

UVB kiirgus on steriliseeriva toimega, mis tapab naha pinnalt mikroobe ja seeninfektsioone.

Kõiki negatiivseid kõrvalmõjusid (naha kuivamine, põletus, kortsumine, melanoomi haigestumise risk, allergia) on võimalik vältida järgides järgmiseid juhiseid:

- Naha kuivamise vältimiseks kasutada niisutavaid kreeme.
- Allergilise lööve vältimiseks teha valgusravi puhtale nahale.
- Melanoomi riski vähendamiseks on soovitatav doosidega mitte liialdada.
- Silma hallkae vältimiseks kasutada UV kaitseprille.

UVB valgusravi kasutatakse kõige enam järgmiste nahahaiguste raviks:

Psoriaas, atoopiline dermatiit, vitiliigo (valgete laikude haigus). Vähemal määral seenhaiguste, parapsoriaasi, roosapitüriaasi, pruriituse, seborröadermatiidi jt. haiguste puhul.

UVB valgusravi tuleks kasutada nii tihti kui vajalik ja nii harva kui võimalik.

Tuleb vaid meeles pidada, et inimese nahk talletab kogu eluea jooksul saadud UV kiirguse.

Psoriaasi puhul annab UVB teraapia väga head tulemust - võimaldades saavutada pikaajalist remissiooni (3 – 12 kuud).

UVB pidurdab psoriaasirakkude paljunemist ning nad käituvad nagu normaalsed rakud. Kui enamik psoriaasiravimeid vähendavad vaid põletikku nahapinnal, siis UVB kiirgus aktiveerib kõiki meie keha funktsioone ning keha hakkab ise haiguse vastu võitlema seespidiselt.

UVB ravi

Protseduuri alustatakse, olenevalt piirkonnast 10 - 30 sekundist, järgnevatel kordadel aega järk-järgult pikendades.

Laiaspektriline UVB (280 -320 nm) on olnud aastaid juhtiv ravimeetod valgusravis. Nüüd on see asendumas kitsa spektriga UVB-ga, mis on osutunud efektiivsemaks ja ohutumaks.

Nii nagu loodusliku päikese puhul, on laiaspektrilise UVB ravi peamiseks kõrvalmõjukuks päevitumine, sarvkesta paksenemine ja naha punetus. Üledoosi ehk punetuse või põletuse korral on tegemist naha pealmise kihi reaktsiooniga, mis ei kujuta endast väga tõsist probleemi ja möödub paari päeva jooksul.

Kitsaspektriline UVB ravi (310 -312 nm) on suhteliselt hiljuti kasutusele võetud.



nfomaterjal

Võrreldes laiaspektrilise UVB –ga on see spetsiifilisem, võimaldab pikemat haigusvaba perioodi ja tekitab vähem põletusi.

Peale psoriaasi kasutatakse edukalt ka vitiliigo, atoopilise dermatiidi ja valgustundlike nahaseisundite (päikeseallergia) korral.

Üldised juhised patsiendile:

- Käige regulaarselt raviseansidel.
- Vajadusel rääkige personalile oma terviseprobleemidest, sh. nägemishäiretest või eelnevalt esinenud nahavähist või muudest päikesekahjustustest.
- Andke teada, kui tarvitate mingeid ravimeid, mõned neist võivad teid muuta vastuvõtlikuks põletustele.
- Vältige loomulikku päikest ravikuuri ajal.
- Kandke laia spektri päikesekaitsevahendit näole ja kätele enne UVB raviseansi.

Koostaja: Naha- ja suguhaiguste osakond, õde Aime Tuisk

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2006