

Дополнительное: как защититься от УФ-лучей

Большинство людей с СКВ страдают от фоточувствительности — чувствительности к ультрафиолетовым лучам от солнца или определённых источников искусственного освещения вроде люминесцентных или галогенных ламп.

Примерно 7 из 10 человек обнаруживают, что УФ-лучи ухудшают симптомы: например, вызывают новые высыпания на коже или усугубляют существующие проблемы.

Слишком интенсивный контакт с УФ-лучами также может спровоцировать боль в суставах, усталость, лихорадку, покалывание или онемение кожи, воспаление внутренних органов (например, нефрит).

От УФ-лучей можно защититься:



С помощью солнцезащитных кремов:

- Выбирать солнцезащитный крем широкого спектра с защитой минимум **SPF 50+**, блокирующий UVA и UVB лучи.
- Наносить солнцезащитный крем с утра, за 30 минут до выхода на улицу.
- Обрабатывать все открытые участки кожи: шею, лоб, уши, верхнюю часть груди, руки.
- Повторно наносить солнцезащитный крем каждые 2 часа на улице и каждые 4–6 часов в помещении.
- Использовать водостойкий солнцезащитный крем, если вы плаваете или часто потеете.



С помощью одежды:

- Выбирать плотную одежду темных и ярких цветов.
- Покрывать как можно больше участков кожи.
- Носить солнцезащитные очки с большими оправами, блокирующими 100% UVA и UVB лучей.
- Носить шляпы с широкими полями или защитой шеи.



С помощью определённых правил:

- Избегать летом прямых солнечных лучей с 10 утра до 4 дня.
- Повесить в квартире блэкаут-шторы.
- Если вы водите автомобиль, можно сделать тонировку окон.
- Но необходимо заранее узнать, какой уровень тонировки окон допустим в вашей стране и регионе.
- Заменить лампы на светодиодные — они не излучают УФ-свет.
- Выключать свет в комнатах, в которых он не нужен.
- Выбирать обычные лаки для ногтей, не требующие использования УФ-ламп для сушки.

Дополнительные рекомендации по защите от УФ-лучей можно прочитать [на lupus.org](https://lupus.org) в статье [«Советы по регулированию чувствительности к свету» \(англ.\)](#)