

Propozycja czasów naświetlań lampą UVB-311 nm z nasadką grzebieniową

Lokalizacja	Typ skóry	Dawka początkowa	Wzrost
Łysa głowa	I	15 sek	10 sek
	II	25 sek	20 sek
	III	35 sek	30 sek
	IV	40 sek	30 sek
Owłosiona głowa	I	1,5 min	1 min
	II	2 - 3 min	1 min
	III	3 - 4 min	2 min
	IV	4 min	2 min
Łokieć, kolano, podudzie	I	30 sek	30 sek
	II	30 sek	30 sek
	III	1 min	1 min
	IV	2 min	1 min
Obszar narządów płciowych, okolice odbytu	I	15 sek	10 sek
	II	20 sek	10 sek
	III	25 sek	15 sek
	IV	35 sek	20 sek

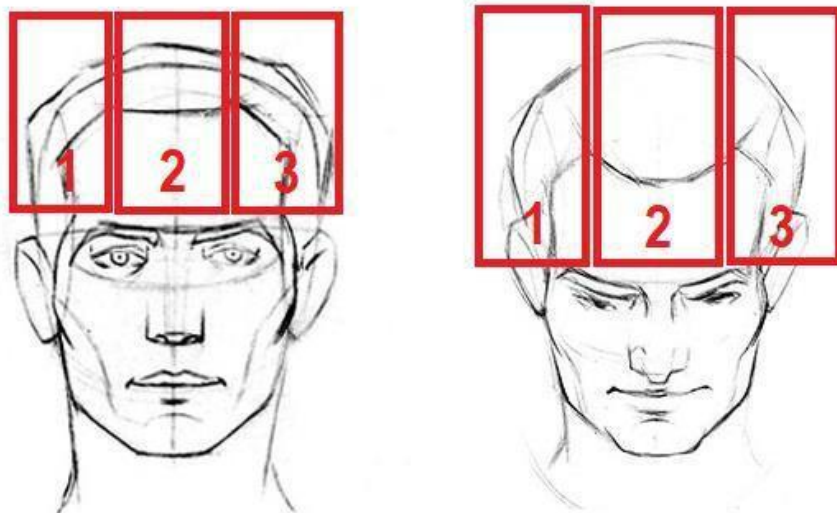
Jaki mam typ (fototyp) skóry?

Fototyp skóry to inaczej numeryczny schemat klasyfikacji koloru ludzkiej skóry. W naszej populacji wyróżniamy 4 typy skóry, które różnią się od siebie reakcją skóry na promieniowanie ultrafioletowe.

Typ	Cechy charakterystyczne
I	Blady kolor skóry, niebieskie lub piwne oczy, włosy blond lub rude, bardzo często piegi
II	Jasny kolor skóry, zielone lub piwne oczy, włosy blond, rude lub brązowe, często piegi
III	Kremowy kolor skóry, ciemny blond lub brązowe włosy, szare lub brązowe oczy, rzadko piegi
IV	Jasnobrązowa do oliwkowej skóra, ciemne włosy, brązowe lub ciemnobrązowe oczy, brak piegów

Naświetlanie skóry głowy

Skórę głowy naświetlamy równomiernie w trzech etapach. Dzielimy ją na trzy części (patrz rysunek) i rozpoczynamy zazwyczaj od prawej strony (rys. 1), przez środkową (rys. 2) po lewą (rys. 3). Lampą naświetlamy skórę wzdłuż długości, rozpoczynając od czoła kończąc na karku. Każdą część głowy naświetlamy tak długo, jak jest to podane w tabeli naświetlań.



Uważaj, aby nie rozdrapać skóry głowy!

W trakcie naświetlania skóry głowy należy pamiętać o tym, aby nie rozdrapywać skóry nasadką grzebieniową dołączoną do lampy. Nawet najmniejsze zadrapanie lub miejscowy uraz może doprowadzić do wystąpienia objawu Kőbnera, czyli do powstania w uszkodzonych miejscach nowych zmian łuszczycowych. Nakładka grzebieniowa służy tylko i wyłącznie do rozczesywania partii włosów, aby ułatwić naświetlanie zmienionej chorobowo skóry.

Nasadka grzebieniowa jako dystanser

Nasadkę grzebieniową dołączoną do lampy możemy z powodzeniem wykorzystywać jako dystanser, czyli nakładkę umożliwiającą uzyskanie odpowiedniej odległości między lampą a naświetlaną partią ciała. Wystarczy przytknąć lampę z nasadką do wybranej części ciała i rozpocząć naświetlanie. Zabieg ten ułatwia w znaczny sposób fototerapię.

Wzrost dawki

Zależy jest od skuteczności naświetlania. Reakcja skóry może być najwyraźniejsza po upływie 20 do 22 godzin po naświetlaniu. Jeżeli wystąpi lekki rumień (brak napięcia skóry, lekkie zaczerwienienie), należy utrzymać ostatnio stosowaną dawkę. Jeżeli rumień nie wystąpi, to czas naświetlania, zgodnie z planem terapii, należy zwiększyć. Jeżeli doszło do silnej reakcji rumieniowej, dawkę należy zmniejszać do ostatniej dobrze tolerowanej. W przypadku bardzo silnej reakcji rumieniowej naświetlania należy przerwać.

Dawka końcowa

15-20 min w zależności od typu skóry, ale nie więcej niż 30 min.

Czas trwania terapii i jej częstotliwość

Właściwą częstotliwość naświetlań stosuje się w zależności od stopnia objawów zewnętrznych. W stanach ostrych naświetlania należy przeprowadzać codziennie. Na ogół terapia obejmuje do 25 naświetlań, aż do ustąpienia objawów skóry.

Podrażnienie skóry

Przy wystąpieniu podrażnienia, uczucia napięcia lub pieczenia skóry należy wrócić do poprzedniego czasu i zachować go jeszcze przez dwa do trzech dni. Potem można go znowu zwiększyć. Jeżeli podrażnienie pozostało, należy zwrócić się do dermatologa.