

****

**Terapia UVB (Ultrafiolet B)**

Arkusz pytań i odpowiedzi dla pacjentów\*

**Niniejszy arkusz informacyjny odpowie na najczęstsze pytania dotyczące leczenia UVB. W razie jakichkolwiek wątpliwości porozmawiaj ze swoją pielęgniarką lub lekarzem.**

**Co to jest UVB?**

UVB oznacza Ultrafiolet B. Określone promienie UVB („wąskie pasmo UVB”) produkują lampy do naświetlania. Promienie te działają antyzapalnie na skórę. Chociaż promienie te są częścią światła słonecznego, leczenie UVB jest zazwyczaj bardziej skuteczne niż światło słoneczne z powodu unikania szkodliwych i nieskutecznych promieni słonecznych.

**Dlaczego otrzymam terapię UVB?**

Terapia jest szczególnie skuteczna w przypadku wielu różnych dolegliwości skóry, w tym łuszczycy i egzemy, a także w celu nabycia tolerancji na naturalne światło ultrafioletowe u osób ze skórą wrażliwą na światło. Terapia nie zapewnia całkowitego wyleczenia a dolegliwości skórne mogą ustąpić tylko częściowo.

**Co się wydarzy podczas mojej wizyty w klinice fototerapii?**

Podczas Twojej pierwszej wizyty pielęgniarka omówi z Tobą odpowiednią dokumentację leczenia. Pielęgniarka oprowadzi Cię po oddziale i wyjaśni Ci leczenie oraz wszystkie procedury.

**Ośrodki stosują różne metodologie ustalenia Twojej dawki fototerapii na początku leczenia.**

Przed rozpoczęciem fototerapii zazwyczaj konieczna mała dawka testowa o nazwie MPD (Minimal Erythema Dose - minimalna dawka rumieniowa). Dawki światła ultrafioletowego B zostaną skierowane na niewielkie koła na Twoich plecach lub ramieniu. Zazwyczaj trwa to kilka minut, a wynik zostanie odczytany następnego dnia (24 godziny później). Wynik pozwoli ustalić, jaką dawkę fototerapii należy zastosować wstępnie.

Zazwyczaj dawka MED jest konieczna nawet, jeśli pacjent otrzymał leczenie UVB w przeszłości. To dlatego, że wrażliwość Twojej skóry na światło UVB może ulec zmianie. Dawka MED zapewnia nie tylko terapię bezpieczną dawką UVB, ale również ustala odpowiednio wysoką dawkę na Twoim wstępnym etapie leczenia.

Jeżeli nie można przeprowadzić dawki MED, leczenie rozpoczyna się od małej dawki. Często pierwszy zabieg przeprowadza się na małym obszarze testowym, np. na przedramieniu, żeby ustalić bezpieczną dawkę wstępną. Może to być konieczne, jeśli podejrzewasz u siebie nietypową wrażliwość na światło słoneczne lub jeśli bierzesz leki, które mogą podwyższyć wrażliwość. Członek personelu może też zapytać Cię o Twoją historię kontaktu ze słońcem, np. czy się opalasz czy spalasz, i użyć Twojego rodzaju skóry do określenia dawki wstępnej.

**Jak długo będzie trwało moje leczenie UVB?**

Długość leczenia zależy od pacjenta, ale najczęściej leczenie trwa przez 8 tygodni. Indywidualny zabieg trwa kilka minut, a cała wizyta maksymalnie pół godziny. Zabiegi zazwyczaj odbywają się 3 razy w tygodniu. Podczas każdej wizyty zbada Cię członek personelu. W razie potrzeby odbędzie się konsultacja z lekarzem.

**Co z moimi kremami?**

Podczas leczenia kontynuuj stosowanie swoich kremów nawilżających. Jeżeli używasz innych kremów leczniczych, pielęgniarka powie Ci, czy możesz ich dalej używać. Jeżeli masz egzemę, szczególnie ważne jest stosowanie kremów nawilżających przed i po leczeniu. Upewnij się, że używasz właściwych kremów nawilżających i staraj się utrzymywać ten sam odstęp czasu (ok. 1 godziny) między stosowaniem kremu nawilżającego a zabiegiem UVB.

**Co z moimi lekami?**

Przed rozpoczęciem terapii UVB lekarz zweryfikuje leki i naturalne suplementy, które przyjmujesz.

Jeżeli którekolwiek z Twoich leków (w tym wszelkie leki kupowane bez recepty) zmienią się podczas terapii UVB, powiadom o tym pielęgniarkę przed wykonaniem następnego zabiegu. To dlatego, że niektóre tabletki mogą wpływać na działanie leczenia.

**Czego unikać**

* W dniu zabiegu unikaj perfumowanych produktów takich jak kosmetyki, perfumy oraz płyny po goleniu, gdyż mogą one wzmacniać wrażliwość Twojej skóry na światło.
* Nie używaj przed zabiegiem żadnych preparatów z kwasem salicylowym ani kremów nawilżających zawierających żółtą parafinę, ponieważ mogą zadziałać jak krem przeciwsłoneczny i zablokować działanie leczenia.
* W trakcie terapii unikaj solarium i opalania.
* Unikaj krótkiego strzyżenia włosów podczas terapii. Jeżeli potrzebujesz ostrzyc się na krótko, zaplanuj strzyżenie przed rozpoczęciem terapii lub w ciągu pierwszych dwóch tygodni.
* Nie noś sztucznych rzęs przed i w trakcie terapii.
* Unikaj tzw. samoopalaczy w trakcie terapii.
* Stosowanie dezodorantów w spreju jest zabronione w klinice fototerapii UVB.
* Jeżeli w trakcie zabiegu masz na sobie ubranie, koniecznie załóż to samo ubranie albo ubranie w dokładnie tym samym stylu na każdy zabieg terapii.
* Przed rozpoczęciem zabiegu poinformuj pielęgniarkę o wszelkich tymczasowych plastrach na skórę (np. plaster przeciwbólowy lub antykoncepcyjny).

**Możliwe skutki w trakcie trwania terapii:**

* Prawdopodobnie podczas trwania terapii przynajmniej jeden raz nastąpi efekt lekkiego porażenia słonecznego.
* Jeżeli wystąpi reakcja ciężkiego porażenia słonecznego, skontaktuj się ze swoim oddziałem fototerapii, chyba że otrzymałeś/-aś polecenia uzyskania porady w innym miejscu. Jeżeli nastąpi opóźnienie w uzyskaniu dodatkowej porady, to zastosuj kremy do nawilżania oraz, jeśli ją posiadasz, maść sterydową.
* Podczas terapii może wystąpić ziarnista wysypka ze świądem (u ok. 1 na 10 pacjentów).
* W zależności od Twojego naturalnego koloru skóry i jeżeli Twoja skóra łatwo brązowieje na słońcu, możesz opalić się na ciemno.
* Twoja skóra może być sucha i ze świądem.

Jeśli wystąpi któraś z tych reakcji, użyj kremu nawilżającego na skórę.

Jeśli dyskomfort jest bardzo wyraźny, omów to z pielęgniarką. W razie potrzeby zorganizujemy konsultację z lekarzem.

**Czy powtarzanie terapii może się wiązać z jakimś ryzykiem?**

* **Rak skóry**

Ludzie w częstym kontakcie ze słońcem mają podwyższone ryzyko wystąpienia raka skóry.

Chociaż nie znamy ryzyka dla człowieka podczas stosowania tego konkretnego rodzaju światła UV (wąskopasmowe UVB), zakładamy, że ryzyko jest takie samo jak w przypadku światła słonecznego. Terapia raz w roku przez cały życie pacjenta może podwoić ryzyko wystąpienia uleczalnego raka skóry. Ma na to wpływ wiele czynników. Ryzyko jest mniejsze, jeśli Twoja twarz nie podlega leczeniu.

**Przegląd:** Jeżeli otrzymasz ponad 500 zabiegów UVB, otrzymasz skierowanie do swojej lokalnej kliniki na badanie pod kątem raka skóry.

* **Fotostarzenie**

Liczne zabiegi mogą także wywołać zmiany skórne związane z działaniem światła słonecznego, takie jak zmarszczki i zmiana koloru skóry, które są podobne do procesu starzenia lub efektów palenia papierosów.

**Uwagi końcowe**

* Terapia UVB jest bezpieczna w trakcie ciąży.
* Pracownik da Ci co noszenia przylegające gogle i osłonę na twarz podczas pobytu w pokoju zabiegowym (chyba że Twój lekarz zalecił inaczej). Czasami, szczególnie w przypadku ciężkiej egzemy na powiekach, leczenie odbywa się bez gogli. Skóra powiek nie przepuszcza promieni UVB. Podczas leczenia bez gogli **obowiązkowe** jest zamknięcie oczu na cały okres zabiegu - nawet rzadkie mruganie w trakcie zabiegu może sprawić, że promienie UVB wywołają bolesne zapalenie rogówki (przedniej części oka).
* Większość pacjentów podejmuje zabieg nago. Natomiast pacjenci płci męskiej powinni nosić ochraniacze na genitalia podczas zabiegu.
* Jeżeli masz częstą opryszczkę, zastosuj krem przeciwsłoneczny przed każdym zabiegiem, jeśli nie zalecono Ci noszenia osłony na twarz podczas trwania zabiegu.
* Ponosisz odpowiedzialność za swoje wartościowe przedmioty.

Twoja terapia UVB jest zaplanowana specjalnie dla Ciebie. Jeżeli masz jakieś pytania na temat krótegokolwiek aspektu terapii, zadaj je pracownikowi kliniki podczas zabiegu.

**Jeśli potrzebujesz arkusza w innym formacie**, skontaktuj się z nss.equalitydiversity@nhs.scot, telefon: 0131 275 6000

**Brytyjski język migowy**, skontaktuj się ze Scotland BSL: [www.contactscotland-bsl.org](http://www.contactscotland-bsl.org)