

Bornholms og Christiansøs Hudklinik

Patientinformation

Ansvarlig: William Troensegaard 060226

Polymorft lysudslæt

PLE

Polymorft lysudslæt er en **almindelig, godartet hudreaktion på sollys**, især solens **ultraviolette (UV) stråler**.

Tilstanden kaldes også ofte "solallergi", selvom der ikke er tale om en egentlig allergi. Polymorft lysudslæt er **ikke smitsom**.

Tilstanden ses hyppigst hos unge og midaldrende personer og opstår ofte **forår eller tidlig sommer**, når huden igen udsættes for sol.

Årsagen er en **overfølsomhed i huden over for UV-lys**, oftest UVA, men UVB kan også spille en rolle. Huden reagerer med inflammation, når den ikke er tilvænnet sollys.

Risikofaktorer:

- Lys hudtype
- Manglende soltilvænning
- Kraftig eller pludselig soleksponering

Tilstanden er ikke arvelig, men kan ses gentagne gange hos samme person.

Symptomer

Symptomerne opstår typisk **timer til dage efter soleksponering**.

Almindelige symptomer:

- Kløende udslæt
- Små røde knopper, blærer eller pletter
- Rødme og hævelse

Udslættet ses oftest på:

- Underarme
- Hals og øvre bryst
- Skuldre
- Ansigtet er ofte mindre påvirket

Navnet "polymorft" betyder, at udslættet kan se forskelligt ud fra person til person.



Diagnosen stilles som regel ud fra:

- Beskrivelse af symptomer og sammenhæng med sol
- Hudens udseende og forløb

I sjældne tilfælde kan der være behov for:

- Lysprovokationstest
- Blodprøver for at udelukke andre lysfølsomme sygdomme

Bornholms og Christiansøs Hudklinik

Patientinformation

Ansvarlig: William Troensegaard 060226

Behandling

Behandlingen har til formål at lindre symptomer og forebygge nye udbrud.

Akut behandling

- Hormoncreme
- Kløestillende midler
- Afkøling af huden

Forebyggende behandling

- Gradvis tilvænning til sollys
- Høj solbeskyttelse (SPF 30–50+) med UVA-beskyttelse
- Dækkende tøj og solhat
- I svære tilfælde kan lyshærdning før sommeren anvendes

Hvad kan du selv gøre?

- Undgå intens sol midt på dagen
- Brug rigeligt solcreme og gentag påsmøring
- Start solophold gradvist
- Vælg solbeskyttelse med høj UVA-dækning
- Undgå solarium