

Cât mai multă lumină pentru sănătatea ta

As much light as possible for your health

Terapia prin lumină constă în expunerea corpului uman la diferite tipuri de lungimi de undă sau la o lumină albă foarte puternică, pentru o perioadă de timp prescrisă dinainte de un specialist. Lumina și-a dovedit eficiență în tratarea depresiei, a acneei, a psoriazisului, a dermatitelor, a astmului bronșic și a aproximativ 25 de afecțiuni ale pielii.

Terapia cu lumină nu este o tehnică recentă. Încă din Antichitate, greco-romanii tratau depresia și letargia cu ajutorul luminii solare direcționate spre ochi.

În timpul expediției arctice din 1890, Frederick Cook a observat efectele unei lumini naturale insuficiente asupra membrilor expediției și asupra băștinașilor din Alaska și a descris starea acestora ca fiind o stare de oboseală, depresivă și letargică. În 1946, H. Marx a folosit lumina artificială pentru tratarea a patru oameni care au devenit depresivi după ce au petrecut o iarnă în Alaska.

În anul 1903, fizicianul danez Niels Ryberg Finsen a primit premiul Nobel pentru întreaga sa activitate legată de terapia cu lumină. Acesta a construit un aparat ce putea emite lumină cu lungimi de undă similare luminii solare. Mai târziu, la mijlocul secolului trecut, s-a dovedit că, pentru rezultate optime, este indicat să se folosească lumina polarizată.

Lumina polarizată este o lumină asupra căreia se face o modificare fizică cu ajutorul unui filtru, astfel încât undele electromagnetice emise de sursă să fie redirecționate într-un singur plan, asemănător unui fascicul laser. În România, astfel de aparate care polarizează lumina există de ani buni și sunt indicate de specialiști în tratarea diferitelor afecțiuni.

Aparatele de polarizare, însă la dimensiuni mai mici decât cele folosite în clinici, se comercializează și la noi, astfel că este foarte ușor pentru pacienți să se trateze singuri acasă. Indiferent cât de indicată poate fi terapia cu lumină oferită de un astfel de aparat, este bine să se consulte înainte un specialist, care va ști cu siguranță dacă istoria ta medicală îți permite să apelezi la acest tratament sau nu.

De exemplu, doctorul se va gândi de două ori înainte de a-ți prescrie terapia cu lumină dacă în trecut ai suferit o intervenție chirurgicală la ochi, cum ar fi cea de cataractă. Ideal este un control oftalmologic pentru a depista și alte probleme care nu merg „mână în mână” cu fototerapia.

LUMINA FOLOSITĂ ÎN TRATAREA DEPRESIEI ȘI A PSORIAZISULUI

Organismele vii nu pot trăi fără lumină. Numai în prezența acesteia plantele realizează procesul de fotosinteză iar corpul uman își sintetizează vitamina D, esențială pentru fixarea calciului în oase. Lumina, însă, nu menține numai viața, ci are și acțiuni terapeutice.

Studiile recente arată că depresia – și în special cea de sezon, care apare în anotimpul rece – poate fi tratată printr-o expunere zilnică la o lumină albă puternică.

Terapia prin lumină este administrată în mod obișnuit cu ajutorul unei așa-zise „cutii de lumină” – o structură metalică care conține un tub fluorescent aflat în spatele unui ecran. Doza de expunere la lumină se calculează prin calcularea intensității și a duratei expunerii. Majoritatea studiilor referitoare la terapia prin lumina recomandă o lumină de 2500 de lucsi administrată unui pacient între două până la șase ore pe zi. La un anumit nivel, intensitatea luminii este invers proporțională cu timpul de expunere. Deci, 30 de minute de expunere la 10000 de lucsi pot fi la fel de eficiente ca 2 ore la o expunere de 2 500 de lucsi.

Terapia cu lumină folosită pentru tratarea depresiei este bine să fie urmată dimineața foarte devreme, după ce pacientul s-a trezit. În nici un caz nu este indicată seara târziu înainte de culcare, deoarece s-a demonstrat ca pacientul poate avea insomnie.

Persoanele care reacționează foarte bine la terapia cu lumină sunt cele de vârstă mai fragedă. De asemenea, terapia cu lumină are un grad de eficiență foarte mare în cazul hipersomniilor, al apetitului

alimentar exagerat sau în cazul în care un pacient câștigă în greutate fără motiv.

Pentru tratarea psoriazisului, este folosită lumina naturală ultravioletă de la soare, precum și cea artificială. Un tratament, denumit PUVA, folosește lumina ultravioletă în combinație cu medicamente care fac pielea mai sensibilă la acest tip de lumină. O tehnologie relativ nouă – Banda UVB – în care nu se prescrie nici un medicament, poate fi folosită pentru perioade mai lungi de timp decât metoda PUVA.

Tratarea psoriazisului cu ultraviolete se face de aproximativ 80 de ani. Nici un alt tratament pentru psoriazis nu și-a dovedit eficiența pentru o perioadă atât de lungă ca terapia cu ultraviolete.

Efecte secundare ale terapiei cu lumină

- Dureri de cap;
- Jenă în ochi;
- Oboseală;
- Insomnie.

Majoritatea acestor efecte secundare dispar în urma reducerii duratei zilnice a terapiei.

Tratamentul cu lumină este prescris cel mai bine de psihiatrii care au experiență în folosirea lui și care

pot să evalueze cât de benefic este acest tip de tratament pentru pacient și care poate să monitorizeze răspunsul organismului la tratament. În România există clinici specializate în medicină alternativă care practică și terapia cu ajutorul luminii.

Lumina polarizată are nenumărate întrebuințări și în cosmetică, acționând asupra tenului, hidratând derma și elasticizând țesutul prin stimularea producției de collagen endogen.

Combinată cu terapia clasică, fototerapia scurtează cu până la 35% timpul de vindecare a diferitelor afecțiuni.

Mic dicționar

PUVA – metoda care combină medicamentul Psoralen cu radiațiile ultraviolete (UVA) folosită pentru tratarea a diferite afecțiuni ale pielii. Psoralen este un medicament administrabil oral, care face pielea mai sensibilă la lumina ultravioletă. Acesta este administrat pacientului cu o oră înaintea tratamentului cu lumină ultravioletă. Timp de o zi sau două după tratament, pielea pacientului este roșie. Tratamentul durează aproximativ 12-15 săptămâni și se face de două-trei ori pe săptămână.

Sursa: www.topsanatate.ro,
Articol realizat de Carmen Tudor