

Conseils en cas de lupus érythémateux disséminé

-
- Bains de soleil interdits
 - Certains protections bloquent imparfaitement les UV: parasol et tee-shirts blancs
 - Crème solaire d'indice maximal protégeant des UVA et UVB, à appliquer toutes les 2 heures et après chaque baignade
 - Eviter les endroits où la réverbération est importante: bord de l'eau, montagne
 - Eviter les sorties à midi
 - Eviter les médicaments photosensibilisants: AINS, cyclines, quinolones, phénothiazine, amiodarone, captopril, anti-acnéiques, sulfamides, furosémide, thiazidiques, chlorexidine, fibrates...
 - Oestroprogestatifs et stérilet sont contre-indiqués: utiliser un progestatif
 - Porter un chapeau à bord large
 - Préférer les vêtements en coton, en jean
 - Préférer les manches longues, les pantalons plutôt que les shorts
 - Renforcer la photoprotection par des caroténoïdes
-