

# Zonneallergie

Bij zonneallergie krijgt u jeukende huiduitslag met bultjes, blaasjes en/of vlekjes. De plekjes komen alleen op de huid waar het zonlicht op gekomen is. Zonneallergie komt vooral voor bij mensen met een licht huidtype: lichte huidskleur, rood of blond haar en lichte ogen. Het gaat vanzelf weer over, meestal binnen een paar dagen.



Symptomen:

- U krijgt rode bultjes, blaasjes en/of vlekjes.
- Die plekjes jeuken.
- Ze ontstaan binnen enkele uren tot dagen nadat u in de zon bent geweest.
- Ze zitten op huid die in de zon is geweest.

Een aparte vorm van zonneallergie is 'lente-oren':

- De bultjes en blaasjes zitten alleen op de oren.
- Kinderen kunnen dit krijgen, vooral jongens.
- Ze hebben het in het voorjaar. Vandaar de naam 'lente-oren'.

## Hoe ontstaat zonneallergie?

Bij zonneallergie reageert uw huid overgevoelig op ultraviolette straling (uv-straling). Uv-straling zit in zonlicht, maar ook in licht van de zonnebank. Het kan zomaar ontstaan, terwijl u voorheen altijd goed tegen de zon kon. Meestal krijgt u de huiduitslag als uw huid nog niet gewend is

aan zonlicht. Dat is dus vaak in de lente. Of als u midden in de winter op zonvakantie gaat.

Hoe langer u in de zon of onder de zonnebank bent geweest, hoe erger de huiduitslag zal zijn. Heeft u niet direct in de zon gezeten, maar achter glas? Of had u kleding aan die het zonlicht niet goed tegenhield? Dan kunt u ook zonneallergie krijgen.

### **Huiduitslag door uv-licht met andere stoffen**

Sommige stoffen kunnen samen met uv-licht huiduitslag veroorzaken:

- Planten, kruiden en fruit  
Bijvoorbeeld: brandnetel, bereklauw, pastinaak, dille, peterselie, kervel, selderij, vijgen, citrusfruit.
- Medicijnen  
Bijvoorbeeld: sommige antibiotica, antischimmelmiddelen, ontstekingsremmers, medicijnen tegen acné, antidepressiva, medicijnen bij diabetes.
- Andere stoffen  
Bijvoorbeeld: sommige zonnebrandcrèmes, parfums met bijvoorbeeld muskus of sandelhout, koolteer.

U kunt dan 2 soorten huiduitslag krijgen:

- fotoallergisch contacteczeem: jeukend eczeem
- fototoxische huidreactie: een pijnlijke huiduitslag die lijkt op zonverbranding

### **Wat kan ik zelf doen bij een zonneallergie?**

- Blijf uit de zon tot de plekjes weg zijn. Zo kunnen de plekjes genezen.

### **Wat is de behandeling bij zonneallergie?**

De plekjes op de huid gaan vanzelf over, meestal binnen een paar dagen. U heeft dus geen behandeling nodig om de huiduitslag te laten genezen.

Heeft u veel last van de plekjes, bijvoorbeeld jeuk? Dan kan de huisarts medicijnen voorschrijven.

▪ **Middelen tegen jeuk**

Bijvoorbeeld levomenthol (gel of crème). Dit werkt verkoelend op de huid.

Smeer 1 of 2 keer per dag, zo nodig vaker. U kunt dit zo lang gebruiken als nodig is.

Let op: Bij kinderen jonger dan 2 jaar mag u geen crème of gel met levomenthol gebruiken.

Levomenthol 1 en 2% crème en gel kunt u zonder recept bij de apotheek kopen (niet bij de drogist).

Uw huisarts kan ook een levomenthol-crème voorschrijven waar lidocaïne in zit. Lidocaïne heeft een licht verdovende werking waardoor u de jeuk tijdelijk minder voelt. Voor dit geneesmiddel heeft u een recept nodig.

▪ **Corticosteroidcrème**

Bijvoorbeeld triamcinolonacetonidecrème. Deze crème remt de ontstekingsreactie in de huid en helpt ook tegen de jeuk.

Smeer de crème 2 keer per dag *dun* op de plekjes. U mag de crème *niet* in lichaamsplooiën smeren. Gebruik de crème maximaal 1 week.

▪ **Prednisolon**

Prednisolon is een corticosteroid die u in de vorm van tabletten inneemt. Het is een krachtig middel dat de afweer en de ontsteking onderdrukt. Maar het heeft ook bijwerkingen, zoals maagklachten.

Deze tabletten zal de huisarts alleen bij ernstige klachten voorschrijven, voor maximaal een week.

**Hoe voorkom ik zonneallergie?**

Als u verstandig zont, kunt u zonneallergie voorkómen:

- Laat de huid niet te lang in de zon komen. Begin bijvoorbeeld met 20 minuten en bouw het langzaam op. Zo went uw huid aan het zonlicht.
- Ga niet in de zon als die op zijn sterkst is (tussen 11

en 15 uur).

- Bedek de huid met kleding en draag een pet of hoed.
- Gebruik een zonnebrandcrème met factor 30 of hoger (beschermt tegen uv-A-straling én uv-B-straling).
  - Smeer dit dik op uw huid. Smeer een kwartier voordat u de zon in gaat.
  - Herhaal dit elke 2 uur. En telkens nadat u gesport of gezwommen heeft.

### **Hoe gaat het verder met zonneallergie?**

Zijn de plekjes na een week niet duidelijk minder? Ga dan voor controle naar uw huisarts.

Hoe het erna verder gaat is moeilijk te zeggen. Sommige mensen hebben maar één keer last van zonneallergie. Andere mensen hebben elk jaar veel klachten. De overgevoeligheid kan ook met de jaren minder worden of verdwijnen.

Meestal helpen medicijnen goed tegen de jeuk. Helpen de medicijnen bij u niet? En heeft u vaak ernstige klachten? Dan kan uw huisarts u eventueel naar de dermatoloog verwijzen voor lichttherapie.

### **Lichttherapie bij zonneallergie**

Bij lichttherapie krijgt uw huid heel geleidelijk steeds iets meer uv-straling. De behandeling gebeurt meestal in het ziekenhuis, soms kan het thuis.

De behandeling duurt 4 tot 6 weken. Het is een intensieve behandeling, maar het geeft bij de meeste mensen (gedeeltelijke) bescherming tegen zonlicht.

Mogelijke bijwerkingen van lichttherapie zijn: zonneallergie tijdens de behandeling, huidveroudering en een grotere kans op huidkanker.

### **Verder onderzoek?**

Vermoed uw huisarts dat uw huiduitslag een allergische reactie is op een (genees)middel of stof in combinatie met zonlicht? Dan kan er eventueel verder onderzoek gedaan worden. Dit doet

een dermatoloog of een allergoloog.

### **Wanneer contact opnemen met uw huisarts bij zonneallergie?**

- Heeft u eerder zonneallergie gehad en herkent u de huiduitslag?
- Of heeft u weinig last van de plekjes?

Dan hoeft u geen contact op te nemen met uw huisarts. U kunt afwachten of het vanzelf geneest.

Neem bij zonneallergie wél contact op met uw huisarts in deze gevallen:

- U heeft veel jeuk.
- De plekjes zijn na een week niet duidelijk minder.
- De huiduitslag wordt steeds erger, of gaat er anders uitzien.
- U heeft pijn of koorts of voelt zich ziek.
- U heeft medicijnen tegen de jeuk gekregen van uw huisarts en deze helpen niet.

Zitten er jeukende bultjes, blaasjes of vlekjes op uw huid en weet u *niet* waardoor dit komt? Neem dan contact op met uw huisarts. U kunt samen bekijken wat de oorzaak van uw huiduitslag is:

- Komt het alleen door zonlicht of door de zonnebank?
- Of komt het misschien door een combinatie van licht en een medicijn?
- Of gaat het misschien om een (allergische) reactie door contact met een bepaalde plant?
- Is er misschien een heel andere oorzaak, zoals eczeem of een andere ziekte?

Heeft u vaak ernstige zonneallergie en helpen de medicijnen niet goed? Dan kan uw huisarts u eventueel verwijzen naar de dermatoloog. Deze kan met u bespreken of lichttherapie een optie is.

*(Bron en meer informatie: Thuisarts)*