

## Wat is zonneallergie?

Zonneallergie betekent dat u allergisch bent voor zonlicht. De bekendste en meest voorkomende vorm van zonneallergie is polymorfe lichtruptie (PLE), ook wel chronische polymorfe licht dermatose (CPLD) genoemd.

U kunt zomaar allergisch voor zonlicht worden, terwijl u eerder het zonlicht goed kon verdragen. Zonneallergie komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

## Hoe krijgt u zonneallergie?

Zonneallergie wordt veroorzaakt door uv-licht van de zon of de zonnebank. Uv-licht is een niet zichtbaar onderdeel van zonlicht. Normaal zorgt uv-licht ervoor dat uw huid langzaam bruin wordt en/of verbrandt, maar bij zonneallergie reageert uw huid overgevoelig op het uv-licht. Het is niet precies bekend waarom de ene persoon wel last krijgt van zonneallergie en een andere persoon niet. Aanleg kan een rol spelen. In sommige families komt zonneallergie vaker voor dan in andere. Als u een lichte huid heeft, heeft u ook meer kans om zonneallergie te krijgen.

Overgevoeligheid voor zonlicht kan ook ontstaan door een huid- of stofwisselingsziekte, het gebruik van geneesmiddelen, chemische stoffen of contact met planten. Voorbeelden van stoffen die dit kunnen veroorzaken zijn:

- Medicijnen zoals: antibiotica, pijnstillers, antieukmiddelen en plastabletten
- Plantensoorten zoals: berenklauw, peterselie, dille, sint-janskruid, pastinaak, engelwortel, (bleek)selderij en wijnruit
- Chemische stoffen zoals: bestrijdingsmiddelen of cosmetica.

## Welke klachten geeft zonneallergie en hoe ziet zonneallergie eruit?

Zonneallergie kan er verschillend uitzien. In het voorjaar, bij de eerste zonnestralen, ontstaan bultjes die jeuken, blaasjes of roodheid en de huid wordt dik. Deze plekken ziet u op de huid die in de zon is geweest, zoals de armen en het gezicht. De huidafwijkingen ontstaan meestal in de avond of nacht nadat u in de zon bent geweest, maar kunnen ook nog later ontstaan. Bij ernstige reacties kunnen de huidafwijkingen zich zelfs uitbreiden naar de huid die wél bedekt was.



De huidafwijkingen beginnen in het (vroeg) voorjaar. In de zomer worden de huidafwijkingen minder en in de herfst en winter verdwijnen ze, om dan in het volgende voorjaar weer terug te komen. De klachten kunnen per jaar in sterkte wisselen.

## **Is zonneallergie besmettelijk?**

Nee, zonneallergie is niet besmettelijk.

## **Hoe weet uw arts of u zonneallergie heeft?**

Uw arts kan aan de plekken op uw huid en wat u hierover aan uw arts vertelt, vaststellen dat u zonneallergie heeft. Soms is verder onderzoek nodig:

### LICHTTESTEN

Dit zijn testen om te zien of uw klachten door zonlicht komen en zo ja, welke golflengte (uv-A of uv-B) van het zonlicht verantwoordelijk is voor de klachten.

### ALLERGIE-TESTEN

Bepaalde stoffen (cosmetica, planten, medicijnen en dergelijke) worden daarbij met licht op uw huid getest om te zien of uw klachten door deze stoffen komen.

### HUIDBIOPT

Soms wil de arts zeker weten of er geen sprake is van een andere huidaandoening. Dan zal de arts een klein stukje huid afnemen (biopt). Voor het verwijderen van dit stukje huid wordt uw huid, op de plaats waar het stukje huid wordt weggehaald, verdoofd. Het stukje huid wordt daarna opgestuurd voor onderzoek.

## **Welke behandelingen van zonneallergie zijn er?**

De plekken op uw huid die u door zonneallergie heeft gekregen, kunnen worden behandeld met een corticosteroidzalf. Deze zalf zorgt ervoor dat uw klachten niet erger worden en dat de jeuk minder wordt (voor meer informatie hierover zie ook de folder 'Corticosteroiden voor de huid'. Heel soms krijgt u pillen van uw arts.

## WENNEN AAN ZONLICHT

Zonneallergie kunt u het beste proberen te voorkomen door de huid in het voorjaar of de vroege zomer heel langzaam te laten wennen aan de zon. Hierdoor wordt de huid iets dikker en wordt pigment aangemaakt, waardoor u beschermd wordt tegen uv-licht. Uw huid laten wennen aan zonlicht kan ook met speciale UV-lampen worden gedaan voordat de lente begint, zodat u vanaf het voorjaar geen klachten krijgt door de zon.

### **Is zonneallergie te genezen of blijft u er altijd last van houden?**

Meestal gaat zonneallergie na een aantal jaren spontaan over. Sommige mensen blijven er vele jaren of altijd last van houden. Dit betekent dat deze mensen ieder voorjaar weer klachten kunnen krijgen.

### **Wat kunt u zelf nog doen?**

- Gebruik meerdere keren per dag een zonnebrandcrème (ook wel antizonnebrandcrème of zonnemelk genoemd) met minimaal beschermingsfactor 30. Smeer een flinke laag crème 's morgens, voordat u zich aankleedt, op de onbedekte huid, opdat de randjes bij de kleding ook goed beschermd zijn
- Als u in de zon komt, draag dan een zonnehoed of zonneklep. Bescherm uw huid ook door armen en benen te bedekken met kleding
- Vermijd de zon tussen 12 en 15 uur
- Vermijd situaties met heel veel zonlicht zoals vakanties naar een zonnig land en wintersportvakanties. Sneeuw en zand weerkaatsen veel zonlicht.