

Zonneallergie

Wat is het?

Zonneallergie is een overgevoelige reactie van de huid op zonlicht.

Hoe herkent u het?

Rode huid

Enige uren na het zonnen worden die delen van de huid rood, die zijn blootgesteld aan de zon. Heel kenmerkend is dat de delen van het gezicht die zich in de schaduw bevinden niet zijn aangedaan, zoals het bovenste gedeelte van de kin.



Blaasjes of bultjes

Er ontstaan ontstierende blaasjes of bultjes die hevig jeuken. De huid voelt droog aan en er kunnen kleine schilfertjes ontstaan.



Zonneallergie komt het meest voor bij jonge vrouwen. De verschijnselen zijn over het algemeen het heftigst aan het eind van de lente en het begin van de zomer. Gedurende de zomer treedt gewenning op en zijn de verschijnselen milder of geheel afwezig

Hoe ontstaat het?

Waar UV-B licht de grootste rol speelde bij zonnebrand, doet UV-A licht dat bij de zonneallergie.

Er zijn verschillende oorzaken van zonneallergie. Het kan een pure primaire zonneallergie zijn. Zoals de één overgevoelig is voor aardbeien zo is de ander dat voor de zon.

De zonneallergie kan ook secundair zijn. Dat wil zeggen dat het veroorzaakt wordt in combinatie met een chemische stof, bijvoorbeeld een medicijn, een cosmetische crème of een plantenextract.

Is het ernstig en wat kunt u verwachten?

Na een aantal dagen tot weken verdwijnt de aandoening vanzelf. Als de zonneallergie wordt veroorzaakt door bijvoorbeeld een geneesmiddel, verdwijnt de aandoening binnen enkele dagen nadat met het geneesmiddel is gestopt.

Overleg hierover eerst met uw apotheker of huisarts. Bij cosmetica en plantcontacten kan een bruine verkleuring blijven bestaan.

Wanneer naar de huisarts?

Oorzaak uitzoeken

Het kan zijn dat u een allergische reactie vertoont op zonlicht doordat u een bepaald geneesmiddel gebruikt. Ook kan een chemische stof of een plantenextract een soort lichtallergie veroorzaken, we noemen dat een fototoxische reactie.

Welke medicijnen kunnen een lichtallergie geven?

- sommige antibiotica, bijvoorbeeld tetracycline, nalidixinezuur
- pijnstillers, bijvoorbeeld ibuprofen
- anti-jeukmiddelen, bijvoorbeeld promethazine
- plastabletten, bijvoorbeeld thiazidepreparaten
- harttabletten: amiodaron

Welke chemische middelen kunnen een lichtallergie geven?

- koolteer: carboleum
- huidverzorgingsmiddelen, bijvoorbeeld musk ambrette
- desinfecterende middelen, bijvoorbeeld hexachlorofeen
- kleurstoffen, bijvoorbeeld paraphenyleendiamine
- zonnfiltercrèmes, bijvoorbeeld para-aminobenzoëzuur PABA

Welke planten kunnen samen met de zon een huidafwijking geven?

- schermbloemigen: kervel, engelwortel, pastinaak, bereklauw, selderij, wortelen, dille en peterselie
- ruitfamilie: wijnruit

UV-A of UV-B?

De huisarts kan u laten testen bij een huidarts om uit te zoeken of u overgevoelig bent voor UV-A of UV-B licht. In de meeste gevallen betreft het UV-A licht. Het is soms praktisch om te weten waar u overgevoelig voor bent. U kunt dan betere voorzorgsmaatregelen treffen.

Jeuk verminderen

Als u erg veel last heeft van jeuk, kan de huisarts een corticosteroïdcrème voorschrijven die de jeuk vermindert. In enkele gevallen kunnen ook tabletten worden gegeven om de jeuk tegen te gaan, bijvoorbeeld antihistaminica.

Wat kunt u er zelf aan doen?

De jeuk kunt u verminderen door de aangedane plekken te koelen. Dat kan met natte doeken of bijvoorbeeld met mentholpoeder.

Algemene adviezen en voorzorgsmaatregelen

Geleidelijke blootstelling

De verschijnselen van zonneallergie kunt u voorkomen door in de lente en de vroege zomer de huid geleidelijk bloot te stellen aan zonlicht. Begin met tien minuten en bouw dit om de dag uit met tien minuten. Bedek de rest van de dag uw huid met luchtige kleding of een zonnehoed of pet met klep.

Als blijkt dat dit te lang is, doordat u een rode huid krijgt met jeukende blaasjes of bultjes, kunt u beter wat langzamer opbouwen.

Zonnebrandmiddel

Tegenwoordig beschermen een aantal zonnefiltercrèmes niet alleen tegen UV-B licht maar ook tegen UV-A. Deze middelen hebben dus ook effect bij zonneallergie.

De bescherming tegen UV-A licht is bij deze middelen echter een aantal factoren lager dan de bescherming tegen UV-B licht. Koopt u bijvoorbeeld een middel met factor 12, dan is de bescherming tegen UV-A licht bijvoorbeeld maar 8. Laat u zich bij de aankoop van een dergelijk middel adviseren door een drogist of uw apotheker.