

## UVB - FOTOTHERAPIE

### Wat is uvb fotherapie?

UVB (ultraviolet B) licht is een gedeelte van het natuurlijke zonlicht. De zon zendt allerlei soorten licht en warmte uit, zoals wit licht (zichtbaar licht, daglicht), warmte (infrarood stralen), UVA-licht, waar je bruin van wordt, en UVB-licht, wat zonnebrand kan veroorzaken als je er te lang in staat zonder zonnebrandcrème te gebruiken.

Het zonlicht, vooral het UVB gedeelte en het UVA gedeelte blijkt een genezend effect te hebben op tal van huidziekten. Daarom zijn er in de meeste ziekenhuizen op de afdeling dermatologie verschillende soorten lichtcabines te vinden. Het meest gebruikt worden lichtcabines die smal-spectrum UVB uitzenden. Deze kasten bevatten UVB lampen die vooral het genezende deel van UVB uitzenden, het gedeelte waar je van kunt verbranden is er uitgefilterd. Dit zijn hele andere lichtkasten dan gebruikt worden in zonnebank centra om bruin van te worden: die bevatten vooral UVA lampen. UVA-licht wordt ook gebruikt om huidziekten mee te genezen, maar dat werkt alleen als de lampen zeer veel UVA produceren (high dose UVA-1 kasten) of als de UVA lichttherapie wordt gecombineerd met het slikken van medicijnen (psoralenen) die de huid extra gevoelig maken voor UVA-licht. Deze combinatie van Psoralenpillen + UVA heet PUVA-therapie.

### Hoe wordt lichttherapie gegeven?

Tijdens de UVB therapie staat u in een lichtcabine. Afhankelijk van uw huidtype (licht of donker, blond of brunette, makkelijk verbrandend of niet) wordt een belichtingschema bepaald. In het begin staat u heel kort in de kast. Bij ieder volgend bezoek wordt de belichtingstijd langzaam opgehoogd om verbranding te voorkomen. De huid wordt 2-3 keer per week belicht. De duur van de UVB-kuur is per persoon verschillend maar kan 2-3 maanden bedragen. Om de ogen te beschermen moet tijdens de lichtbehandeling een beschermende bril gedragen worden.

Tegenwoordig is het ook mogelijk om thuis lichttherapie te krijgen. Er wordt dan door uw dermatoloog een firma ingeschakeld die een kast thuis komt bezorgen en uitlegt hoe het moet. De kasten zijn niet zo groot en krachtig als in het ziekenhuis, dat betekent dat u er langer in moet staan. Het kan alleen als u er ruimte voor hebt, als u het apparaat goed weet te bedienen, en als uw zorgverzekeraar het vergoed voor de huidziekte die u heeft. Voor standaard psoriasis en atopisch eczeem wordt het meestal wel vergoed, maar voor andere huidziekten soms niet. De voordelen van thuis therapie zijn dat u niet hoeft te reizen, privacy, flexibiliteit. De nadelen zijn langere belichtingstijd, kans op verbranding als het niet goed wordt gedaan, en het gebrek aan controle en begeleiding. Als u de lichttherapie in het ziekenhuis laat doen is er altijd de mogelijkheid om de dermatoloog er bij te halen om de behandeling aan te passen als het niet goed gaat.

### Bij welke huidaandoeningen kan uvb lichttherapie worden gegeven?

UVB lichttherapie wordt bij de volgende huidziekten gebruikt:

- psoriasis
- eczeem
- lichen planus
- vitiligo
- pityriasis lichenoides
- jeuk
- lichtallergie (gewenning)

### Wat zijn de bijwerkingen?

Tijdens de lichttherapie bestaat er de kans op verbranden. Als het goed is wordt de intensiteit van de kast aangepast op uw huidtype, maar toch kan het wel eens fout gaan, met als gevolg roodheid en vervelling van de huid (zonnebrand). Dit kan gebeuren als de kast te hoog is ingesteld, of als uw huid

door de huidziekte extra gevoelig is. Als het te hard gaat, wordt de belichtingstijd aangepast of krijgt u een pauze. Het is wel de bedoeling dat de belichting tijdens een kuur steeds verder wordt opgehoogd.

Naast deze korte termijn effecten (zonverbranding) zijn er lange termijn effecten. Net als voor de gewone zon geldt dat teveel UVB licht niet goed is. De huid kan door de UVB belichting schade oplopen. De belangrijkste effecten van UVB zijn huidveroudering en een verhoogde kans op het ontstaan van huidkanker.

### **Praktische zaken**

De UVB-fototherapie bestaat uit drie behandelingen per week, gedurende een periode die afhankelijk is van de huidziekte en de reactie van de ziekte op de behandeling. Voor elke behandeling meldt u zich bij de lichttherapie balie. Is daar niemand aanwezig, wilt u dan uw afsprakenkaart op de balie neer leggen en even plaats nemen in de wachtkamer.

Het is verstandig om op de dagen dat u wordt behandeld thuis eventuele schilferige droge plekken in te smeren met lanette/vaseline zalf. Hierdoor verdwijnen de schilfers, wat de behandeling ten goede komt. U kunt van ons een recept voor de zalf krijgen.

De lichttherapie kan ook worden gecombineerd met andere zalven zoals de vitamine D preparaten Dovobet (calcipotriol) en Silkis (calcitriol). Ook bepaalde geneesmiddelen kunnen worden gecombineerd met lichttherapie en versterken het effect van de behandeling. Maar niet alle zalven en geneesmiddelen gaan goed samen met lichttherapie: er zijn ook geneesmiddelen die in combinatie met licht een allergische reactie veroorzaken. Daarom moet u altijd goed alle geneesmiddelen die u gebruikt doorgeven aan de arts en van alle zalven vragen of u er door mee mag gaan. Kijk ook in de bijsluiter: als er in staat dat er 'lichtovergevoeligheid' of 'foto-allergische' of 'foto-toxische' reacties kunnen ontstaan dan is er risico op verbranding of huidreacties.

Gedurende de lichtbehandeling in de kast moet u een speciale bril dragen, die uw ogen beschermt. De bril krijgt u bij aanvang van de therapie en moet u steeds meenemen als u voor behandeling komt.

Bij griep of koorts mag u niet worden behandeld. Neem in deze gevallen en bij verhindering om andere redenen altijd even contact op met de afdeling.

Probeer op de dagen dat u met UVB-licht wordt behandeld niet teveel in de zon te komen. De kans op verbranden is die dagen erg groot.

In sommige gevallen wordt er voordat u met de lichttherapie begint een lichttest gedaan. Dit is om te bepalen hoe gevoelig uw huid is voor een bepaald soort UVB-licht.

Mannen wordt aangeraden een kleine onderbroek of string te dragen tijdens de lichtbehandeling. Dit is om de genitaliën te beschermen tegen een teveel aan UVB-straling.

### Contactinformatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Dermatologie:

Locatie Jan van Goyenkade  
Jan van Goyenkade 1  
1075 HN Amsterdam  
020 – 305 58 45

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 16.30 uur.

Bron: [www.huidziekten.nl](http://www.huidziekten.nl) (dr. J.R. Mekkes, dermatoloog AMC, Amsterdam)