

# Lichttherapie: UVB en (P)UVA

**Deze folder geeft u informatie over lichttherapie. Het is goed om u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

## Algemene informatie

Lichttherapie is een behandeling met ultraviolet licht, een deel van het zonlicht. Mensen met een chronische huidaandoening, vooral met psoriasis of eczeem, kunnen hier baat bij hebben. De precieze oorzaak van deze huidaandoeningen zijn nog niet bekend en ze zijn nog niet te genezen. Ze zijn wel goed te behandelen. Lichttherapie is gebaseerd op de positieve effecten van zonlicht. De lichttherapie maakt gebruik van het werkzame deel van zonlicht, namelijk ultraviolet licht (UV-licht). Er zijn twee soorten UV-licht: UVA en UVB. Uw dermatoloog bepaalt of u behandeld wordt met UVB of met (P)UVA-behandeling. Dit laatste is een behandeling met UVA licht gecombineerd met een middel dat de huid gevoeliger maakt voor zonlicht (Psoralen). De lichttherapie gebeurt in een cabine.

## Kuur

U krijgt de lichttherapie in de vorm van een kuur. Dat betekent dat u twee tot driemaal per week naar het ziekenhuis komt voor lichttherapie, gedurende meerdere weken. De duur van de kuur is afhankelijk van de huidziekte, in het algemeen vinden er ongeveer 23 behandelingen plaats. De meeste mensen krijgen maximaal een of twee kuren per jaar. Het aantal benodigde behandelingen is afhankelijk van de huidziekte en is verschillend per patiënt. Er zijn gevallen waar de behandeling niet helpt. In overleg met uw dermatoloog worden dan andere behandelingsmogelijkheden met u besproken. Het feit dat de huidafwijking na een kuur verdwijnt betekent niet dat de huid voorgoed genezen is. Lichttherapie wordt beschouwd als een symptomatische behandeling en niet als een oorzakelijke behandeling. Na een rustperiode van drie tot zes maanden is het goed mogelijk dat de huidziekte in alle hevigheid weer terugkomt. Het wordt daarom aangeraden om tijdens de stopperiode de door uw dermatoloog voorgeschreven onderhoudstherapie goed te gebruiken.

## Soorten lichttherapie

### Lokale lichttherapie

Het is mogelijk dat alleen bepaalde delen van de huid zoals de handen en de voeten behandeld worden. Het principe, de adviezen en de bijwerkingen zijn hetzelfde.

### UVB-lichttherapie

UVB licht is het meest effectieve deel van zonlicht en geeft sneller een zonnebrandreactie dan UVA. UVB blijkt het meest effectief te zijn bij behandeling van huidziekten en daarom wordt vaak voor UVB-lichttherapie gekozen. Een zonnebank is UVA licht en is daarom niet geschikt als alternatief.

Bij lichttherapie is de samenstelling van het licht anders en wordt de kuur geleidelijk en gecontroleerd opgebouwd. UVB-behandeling wordt vaak toegepast bij huidziekten zoals psoriasis, vitiligo, lichen planus, pityriasis lichenoides, zwangerschapsdermatosen, prurigo nodularis, zonneallergie, jeuk en eczeem. Wij gebruiken UVB TL01 lampen die minder snel tot verbrandingen leiden.

Lichttherapie: UVB en (P)UVA)

### ***(P)UVA-lichttherapie***

PUVA (P + UVA) is een afkorting waarbij de P staat voor psoralenen en UVA voor ultraviolet licht type A.

Het principe van PUVA-therapie is dat u vlak voor de behandeling, meestal een uur van tevoren, een tablet of capsule inneemt die psoralenen bevat; ook wel 8-MOP-capsules genoemd. Deze psoralenen maken de huid extra gevoelig voor UVA licht, waardoor de therapie beter werkt.

### **De behandeling**

#### ***De lichtcabine***

Voor de behandeling ontkleedt u zich geheel, tenzij anders is afgesproken. Draag geen sierraden en verwijder make-up voor de belichting. Lang haar moet samengebonden worden. Tijdens de behandeling staat u in een gesloten cabine. De assistente stelt de belichtingstijd in. Tijdens de lichttherapie draagt u een kunststof zonnebril. Let erop dat u zoveel mogelijk in het midden van de cabine staat en steeds dezelfde houding aanneemt. In de cabine zijn stangen waaraan u zich kan vasthouden om altijd dezelfde positie aan te kunnen nemen, zo voorkomt u dat u plaatselijk verbrandt. De lampen gaan vanzelf uit en u kunt altijd de cabine verlaten door de deur van binnenuit te openen.

#### ***Hygiëne***

De belichtingsruimte wordt elke dag helemaal schoon gemaakt. Verder is er een speciaal luchtverversingssysteem in de ruimte aanwezig. De delen van de belichtingscabine waarmee u in contact komt worden na elke patiënt schoon gemaakt. U krijgt elke keer een schoon doekje om op te staan.

### **Na de behandeling**

Het is normaal dat u enkele uren tot een dag na de belichting het gevoel heeft dat de huid een beetje is verbrand. Als dit langer dan 24 uur aanhoudt kunt u dit doorgeven aan de assistente zodat het belichtingsschema aangepast kan worden.

### **Controles**

Als de lichtbehandelingen goed verlopen beoordeelt de dermatoloog of de behandeling kan stoppen. Als er problemen voordoen dan neemt de assistente contact op met de dermatoloog.

### **Adviezen**

Wij streven naar een optimale veiligheid en een zo goed mogelijk behandelresultaat. U kunt daar zelf aan bijdragen door onderstaande in acht te nemen:

- Bij regelmatig overslaan van belichtingen wordt de therapie aanzienlijk minder effectief.
- Gebruik na de behandeling steeds een vettende crème, zo voorkomt u dat uw huid uitdroogt. De assistente kan u een recept voor een zalf meegeven.
- Voor de belichting mag u geen andere dan de voorgeschreven zalf gebruiken, omdat dit het effect van de behandeling kan beïnvloeden.
- Tijdens de kuur is het verstandig om niet te veel in de zon te komen, ook niet op de dagen dat u geen lichttherapie krijgt. Hiermee kunt u namelijk het opbouwschema verstoren.
- Draag na de belichting kleding over de belichte huid en gebruik een goed antizonnebrandmiddel. Vergeet u vooral uw handen en oren niet.
- Als u PUVA volgt dan mag u de dagen van de behandeling niet in de zon omdat uw huid door de medicijnen in het bad gevoelig blijven voor UVA in het zonlicht.

### Is Lichttherapie veilig?

- Er is tegenwoordig terecht veel aandacht voor de gevaren van zonlicht. Het is bekend dat langdurige, overmatige blootstelling aan zonlicht een versnelde veroudering van de huid en huidkanker kan veroorzaken. Dit is een van de redenen dat grenzen gesteld worden aan het aantal behandelingen. Het is noodzakelijk voldoende rustdagen tussen de behandelingen te nemen. Lichttherapie kan nadelige gevolgen hebben, al is de kans daarop klein. Dat komt doordat de kuur zorgvuldig opgebouwd en gecontroleerd wordt.
- Het meest voorkomende gevaar is verbranding.
- Er is een risico op bepaalde soorten huidkanker. Dit ontstaat pas na vele jaren. Het gaat om hetzelfde risico als bij een zonzwakantie en zonnebankkuren, want bij lichttherapie in cabines gebruiken we hetzelfde soort licht als het licht van de zon. De kans op huidkanker is echter klein omdat bij lichttherapie nauwkeurig wordt bijgehouden hoeveel licht u heeft gekregen.
- Zonlicht versnelt het verouderingsproces van de huid.

### Zwangerschap en borstvoeding

Het effect van PUVA op het ongeboren kind en het sperma is nog niet bekend. Daarom is voor vrouwen en mannen het voorkomen van een zwangerschap tot drie maanden na stoppen van de PUVA verplicht. UVB-lichttherapie kan veilig gevolgd worden bij kinderwens, in de zwangerschap en bij borstvoeding.

### Nieuwe medicijnen, zalven en ziekten

Heeft u nieuwe crème, zalven of medicijnen gekregen of bent u ziekmeldt dit dan bij de doktersassistente. Een aantal stoffen kan in combinatie met lichttherapie namelijk een vervelende reactie op de huid geven. Als u griepig bent of koorts heeft, moet de behandeling uitgesteld worden.

### Tot slot

Wilt u een afspraak maken, annuleren of verzetten? Neem dan contact op met de poli Dermatologie via het telefoonnummer 088 125 44 06. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze gerust aan uw behandelend arts.