

Dat is ook wat...

Dat is ook wat, loop ik laatst door het dorp, zegt een patiënt van mij; wat heb jij een bruijne kop! (Mijdrechtenaren zeggen kop) Ben je weer op vakantie geweest?

Tja, wat moet je daar nu op zeggen? Het is in Mijdrecht zo geregeld dat de huisartsen in geval van vakantie over en weer voor elkaar waarnemen, iedere huisarts in Mijdrecht heeft dus even vaak vakantie. Nu is het wel zo dat ik op vrijdag vrij ben, mijn vrouwelijke collega Cecile werkt dan alleen (op andere dagen werken we samen in de praktijk), maar daar staat tegenover dat Cecile ook niet de hele week werkt. Zou hier een oud rollenpatroon doorwerken, zo van de man hoort zijn leven lang te werken en de vrouw zorgt voor het huishouden? Mijn vrouw Jolande werkt bij mij en bij een andere arts in de praktijk, en op vrijdag doen we samen het huishouden, dat zal dus wel niet goed zijn?

Goed dat is natuurlijk een veel te lang verhaal om iedere keer als een patiënt moppert dat ik "weer" op vakantie ben, af te steken.

De werkelijkheid is eigenlijk dat ik in het voorjaar een aantal keren naar de zonnebank ben geweest (op vrijdag dus, als het huis schoon is) omdat ik last heb van twee kwaaltjes die daar van opknappen;

Zonneallergie,

de meeste mensen kennen het wel; jeukende bultjes, meestal in het voorjaar als de zon wat feller wordt, of in de zomer de eerste week van je vakantie overal uitslag.

Als je in het najaar en de winter af en toe naar de zonnebank gaat heb je daar geen last meer van (maar je kennissen gaan wel mopperen dat je te vaak vakantie hebt).

Overigens heb ik maar een milde vorm van PMLE (zonneallergie), de serieuze vormen knappen niet op van "zonnegewenning" zoals de zonnebank dan heet, deze mensen moeten echt achter glas, met beschermende kleding en hoge factor zonnebrandcrème. In de schaduw straalt de zon trouwens ook, dat heeft dus geen zin.

Wat kan je er verder aan doen?

Heb je last van de jeukende uitslag dan helpen de volgende middeltjes; Calendula emulsie, dat is een prima homeopatisch middel, werkt goed bij lichte vormen.

Calamine schudmixtuur, niet homeopatisch en moet dus op recept, maar

werkt erg goed, ook tegen bijvoorbeeld allergische uitslag en kwallenprikken enz.

Als laatste redmiddel een pilletje tegen de allergie zoals allerfree.

Dyshidrotisch eczeem;

ook een klein kwaaltje, ik krijg in het najaar last van een droge jeukende huid aan de onderbenen, vaak lig ik in



mijn slaap te krabben en dat is niet leuk. Maar met de zonnebank heb ik daar eigenlijk geen last meer van.

Dyshidrotisch eczeem

is eigenlijk uitdrogings eczeem, in de winter wordt de huid door de cv en de drogere lucht ook droger, dit kan jeuk veroorzaken. Meestal treed het op op de onderbenen.

Je kunt er allerlei zalfjes op smeren en die helpen, omdat ze de huid wat vetter maken, ook wel redelijk. Smeer er geen crème op, want crème is op waterbasis, het water verdampt en onttrekt daarmee water aan de huid, waardoor de huid nog droger wordt.

Zonlicht

Zonlicht en ook zonnebanklicht is ook nog goed voor heel iets anders, namelijk vitamine-D aanmaak.

Eigenlijk kennen we allemaal vitamine-D wel, weet u nog uit de geschiedenis lessen? We hebben toen moeten leren over de Engelse ziekte die dus veel voorkwam in Engeland en dan met name tijdens de industriële revolutie toen er nog sprake was van kinderarbeid. De kindertjes kwamen nauwelijks buiten omdat ze in de

donkere fabriekshallen moesten werken, daardoor hadden ze in hun groeifase een vitamine-D tekort en groeiden hun beentjes helemaal krom. De laatste keer dat ik Engelse ziekte zag was zo'n 10 jaar geleden bij een kind van gastarbeiders (dat heette toen nog zo).

Tegenwoordig komt het bij gesluisde mensen nauwelijks nog voor in de vorm van Engelse ziekte maar wel als

ting System is aangetast ontstaan kleine "bugs" en die kunnen meestal wel weer door de "virusscanner" van het lichaam worden verwijderd, maar soms niet.

Verder is het zo dat het elastische aspect van de huid ook minder wordt naarmate er meer sprake is van invloed van zonlicht, dat zie je bij oudere vissers in Volendam en omstreken mooi. Zo'n gelooide huid met veel rimpels.

Buiten de vissersplaatsen zie je het voornamelijk bij mensen die veelvuldig zonnebanken en roken, roken tast het elastine in de huid namelijk nog weer eens extra aan!

Huidkanker

Als het reparatiemechanisme in de huid definitief faalt ontstaat er een voorstadium van huidkanker, een actinische keratose.

De actinische keratose ontstaat meestal op plaatsen die veel aan zonlicht zijn blootgesteld zoals de handruggen, de neus en de slapen. De huid is een beetje vlekkelig gekleurd en vaak erg ruw, meestal beginnen mensen er aan te krabben en het kenmerk van deze afwijking is dat het na dat krabben niet hersteld, het blijft terug komen.

De actinische keratose is een voorstadium voor de echte kanker, meestal plaveiselcelcarcinoom, dat is een vorm van kanker die traag groeit en maar zelden uitzaait.

Wat kan je er aan doen?

In eerste instantie de huid natuurlijk goed beschermen, met zonnebrandcrème tot factor 30 voor een lichte huid. Is er al sprake van een keratose dan kan je deze vaak met stikstof behandelen, de meeste huisartsen hebben dat wel in huis. Ook bestaan er etsende crèmes zoals Vitamine-A zuur die enig effect hebben. Soms is het nodig dat de huidarts wat weghaalt.

Melanoom

Een andere vorm van huidkanker is het melanoom;

Dit type huidkanker ontstaat uit de huidpigment cellen, daarom is het altijd gekleurd. Het kan zich ontwikkelen vanuit een moedervlekje of het kan als nieuwe pigmentvlek ontstaan. In beide gevallen zijn de kenmerken dat het groeit, onregelmatig gepigmenteerd is en vaak dat het sprieterig van vorm is (is de gewone moedervlek).

Omdat het melanoom makkelijk uitzaait is het heel gevaarlijk, let dus goed op met plekje!

J.A. Beeker
www.drbeeker.nl

zuiver vitamine-D gebrek. En vaak zien we het ook bij bejaarden of aan huis gebonden mensen (chronisch zieken)

De klachten die bij dit gebrek horen zijn dan voornamelijk spierpijn en zwakte. Weest daar dus op bedacht bij bijvoorbeeld vader of moeder in het verzorgingshuis, ik test het daarom altijd maar er is ook wat voor te zeggen om gewoon calcium met vitamine-D tabletten voor te schrijven want dat werkt ook nog tegen botontkalking. Zonnebanken is op die leeftijd weinig geaccepteerd.

Wat gebeurt er nou als je teveel onder ze zonnebank ligt (of als je gewoon te veel in de zon komt)?

Dan ontstaat er een stoornis in de ontwikkeling van de opperhuid en kan je huidkanker krijgen!

De huid bestaat uit cellen, die cellen worden van onderen ververs, voor dat verversen heb je celdeling nodig. Door middel van celdeling vermenvuldigen cellen zich namelijk, hiervoor heb je DNA nodig, dat is eigenlijk het "Operating System" van het lichaam. Nu is het zo dat zonlicht UV-stralen bevat en die kunnen het DNA aantasten. Doordat het Opera-