

Zonverbranding (dermatitis solaris)

- **Huidafwijking** Graad 1: lichte roodheid (erytheem) zonder afschilfering, gedurende 1-3 dagen.
Graad 2: vurig warm en pijnlijke roodheid (erytheem) gedurende 3 dagen, met lichte schilfering en voorbijgaande pigmentatie.
Graad 3: vurig warm en zeer pijnlijke roodheid (erytheem) met vochtophoping (oedeem) en cyanotische gebieden gedurende 4 dagen, waarna totale afschilfering volgt. Late gevolgen zijn gerstekorrels (milia), blijvende hyperpigmentatie en huidoneffenheden.
Graad 4: als graad 3 maar dan met blaasjes (vesikels) en blaren (bullae), uitgebreide afschilfering en vlekkelijke restpigmentaties. Soms met koorts en algemene malaise.
 - **Oorzaak** (Te veel) blootstelling aan uv-licht (zonlicht).
 - **Voorkeurslokalisatie** Onbedekte huid.
 - **Bijzonderheden** Huidverbranding door de zon is een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van huidkanker.
 - **Beleid** Zonverbranding dient te worden voorkomen. De richtlijnwerkgroep raadt aan om de richtlijnen van KWF Kankerbestrijding nadrukkelijk te volgen, zodat ouders eenduidige informatie krijgen over het voorkomen van zonverbranding (zie ook www.kwfkankerbestrijding.nl). Deze maatregelen zijn:
 - Houd kinderen tussen 12.00 en 15.00 uur zo veel mogelijk uit de volle zon.
 - Houd baby's en kinderen tot 1 jaar uit de directe zon. Als het kind buiten is met veel zon, moet de huid altijd met zonnebrandcreme ingesmeerd worden.
 - Laat kinderen op zonnige dagen zoveel mogelijk in de schaduw spelen, waar echter ook nog 80% van de straling is.
 - Kleding (ook een petje/hoedje) biedt de beste bescherming tegen de zon.
 - Smeer uw kind een half uur voor het naar buiten gaan in, zodat het in kan werken.
 - Herhaal het insmeren elke twee uur, zeker vlak na het zwemmen.
 - Gebruik minimaal en voldoende dik beschermingsfactor 20-30.
 - Smeer gevoelige zones zoals neus, oren en nek extra in.
 - Waterproof producten verdwijnen deels bij het afdrogen of spelen in het water en zand. Smeer kinderen daarom regelmatig in.
 - Geef als ouder het goede voorbeeld.
 - Ter bescherming van de ogen wordt een zonnebril geadviseerd; voor jongere kinderen kan een hoedje met zonneklep bescherming bieden.
 - Ga onder de 18 jaar niet zonnebaden (bewust het lichaam blootstellen aan het zonlicht).
 - Ga onder de 18 jaar niet onder de zonnebank.
 - De ouder moet weten dat in de schaduw nog steeds 80% van de straling aanwezig is en bij bewolkt weer de zonnekracht slechts met 35% afneemt, dus dat zonnebrandcreme noodzakelijk blijft in de zomerperiode.
- Indien een kind zonverbranding heeft opgelopen, kan gesmeerd worden met 'aftersun'-producten ter verkoeling en hydratering van de huid. Bij ernstige verbranding (graad 3 of 4) dient verwezen te worden naar de huisarts.