

Zonlicht bescherming bij huidaandoeningen

Voor een aantal huidaandoeningen is het noodzakelijk om de huid te beschermen tegen zonlicht. Dit zijn huidaandoeningen zoals: chronische polymorfe lichtdermatose (zonneallergie), xeroderma pigmentosum, erytopoetische protoporferie en albinisme.

Wat is zonlicht?

Zonlicht bestaat uit 3 soorten licht (ook wel straling genoemd):

1. Infrarood licht (dat voelen we als warmte)
2. Zichtbaar licht
3. Ultraviolet licht; UV-A en UV-B

Zonlicht is nodig om het lichaam goed te laten werken. Als UV-B op de huid schijnt, maakt de huid vitamine D aan. Vitamine D is nodig voor sterke botten en een sterk immuunsysteem.

Te veel zonlicht

Als uw kind (in korte tijd) te veel UV-licht op de huid krijgt, verbrandt de huid. De huid wordt rood en doet pijn. Soms krijgt uw kind zelfs blaren. Door verbranding is de kans groter op huidbeschadiging en huidkanker. Ook als de huid door de jaren heen veel in aanraking is geweest met de zon, is de kans op huidbeschadiging en huidkanker groter.

Bij langdurige blootstelling van de huid aan de zon, kunnen de volgende veranderingen optreden:

- een harde en ruwe huid
- ontstaan van rode en bruine vlekken
- geen egale kleur (donkere en lichte confetti-achtige vlekjes)

Hoe lichter het huidtype is, hoe sneller deze veranderingen optreden.

Wat zijn mogelijkheden om de huid te beschermen tegen de zon?

Bedek de huid met kleding

Door de huid te bedekken met kleding wordt de straling deels tegengehouden. Kleding zoals petjes, zonnebril, lange broek en lange mouwen zijn hier geschikt voor. Een deel van de straling kan hier nog steeds doorheen. Normale kleding is te vergelijken met een bescherming van zonnebrand factor 5 tot 15.

UV-werende kleding

De UV-werende kleding laat minder UV-licht door dan normale kleding. Het deel dat wel op de huid komt is zo weinig dat het geen nadelig effect heeft. De UV-werende kleding, hoofddeksels, handschoenen enz. zijn te vinden bij:

- Odiezon: <http://odiezon.nl/>, een grote webwinkel
- Buitensportzaken zoals viswinkels
- Stingray, een Australisch wetsuit voor het hele lichaam

UV-wasmiddel

Door normale kleding te wassen met UV-wasmiddel, komt er minder UV-licht door de kleding. De normale kleding is dan te vergelijken met zonnebrand factor 50. Het wasmiddel is te krijgen bij Webshop You&UV: <http://www.you-uv.com/shop/>. Voor 5 tot 10 wasbeurten kost dit €20,00 tot €30,00.

Zonnebrandcrème

Gebruik een zonnebrandcrème met factor (Sun Protection Factor; SPF) 50 (hoger is niet nodig). De crème moet elke 2-3 uur dik genoeg worden aangebracht.

Door het dagelijks aanbrengen van zonnebrandcrème kan het zijn dat er onvoldoende vitamine D wordt aangemaakt. In overleg met de arts kan de hoeveelheid vitamine D in het bloed bepaald worden. Extra vitamine D in de vorm van druppels of tabletten kan voorgeschreven worden.

Zonnebrandcrème die titanium en/of zink bevatten, houden het zonlicht goed tegen. Er kan wel een witte waas op de huid zichtbaar zijn. Er zijn merken, zoals Lovea en Deciem, die producten verkopen zonder witte waas. De meeste producten zijn online verkrijgbaar.

Let op: bij erythropoietische protoporfyrie ontstaan klachten door de paarse en groene golven in zonlicht. Zonnebrand houdt deze straling niet tegen en helpt dus niet tegen klachten. Draag (dikke) kleding die het licht helemaal tegenhoudt.

De volgende zonnebrandmiddelen worden door kinderen als prettig ervaren:

- Deciem
- Anthelios-La Roch Posay
- Vision express
- Louis Widmer
- Cien van Lidl (best beoordeeld in een consumententest)
- Lovea Bio solaire
- Ambre Solaire lotion SPF 60
- Delph lotion SPF 25, Sensense Ultra SPF 60, Delph lotion SPF 30 E45, Sun lotion SPF 25, Ultrablock cream SPF 30 E45, Sun lotion SPF 50
- Vichy SPF 60a A tinted reflectant sunscreen. Beschikbaar in drie kleuren: koraal roze, beige en koffie-kleur. Deze kunnen worden gemixt tot een goede kleur voor uw

huid(type). Contact: Dundee Pharmaceuticals, Ninewells Hospital, Dundee. DD1 9SY, telefoon: 01382 632052.

Let op: voor de bescherming maakt het niet uit van welk merk de zonnebrand de crème is, als het product maar SPF 50 bevat en UV-A en UV-B tegenhoudt.

UV-tegenhoudende folie voor ramen in huis en voor de auto

UV-tegenhoudende folie kan op de ramen worden geplaatst om UV-A en UV-B licht tegen te houden. Bij normaal glas komt ongeveer 50% van het UV-licht toch door het raam heen. De UV-tegenhoudende folie heeft de beste werking als het bijna al het UV-licht tegenhoudt. Dan is de kans op schade aan de huid het kleinst. Wij bevelen [Firma HPS Folie in Schipluiden](#) aan. De firma verkoopt folie voor woningramen en autoruiten. Vergoedingen aanvragen is mogelijk via de WMO, onze maatschappelijk werker kan u hierbij helpen.

Risico op oververhitting

Bij warm weer en het dragen van beschermende kleding, kan oververhitting ontstaan. Oververhitting kan gezondheidsrisico's verhogen. Oververhitting moet goed herkend worden voor ouders en het kind zelf.

Tips om oververhitting te voorkomen:

- Beweeg niet te veel op warme momenten, maar bewaar dit voor koelere momenten van de dag.
- Als het erg warm is, zoek dan airconditioning of koele ruimtes op. Als airconditioning niet mogelijk is, gebruik dan een ventilator. Blijf uit de zon, warme ruimtes en rust zoveel mogelijk.
- Drink veel water. Meer dan je normaal drinkt.
- Gebruik een zwembadje, voetenbadje of tuinsproeier voor verkoeling. Een plantensproeier met ijswater is ook handig.
- Draag lichte en luchtdoorlatende kleding, bijvoorbeeld in lichte tinten. Natuurlijke materialen voelen koeler aan dan synthetische kleding.
- Verkoelende nekrollen, polsbandjes en koelvesten zijn te koop.

Zoek medische hulp bij:

Eerste symptomen van oververhitting:

- duizeligheid
- vermoeidheid
- spierkramp
- misselijkheid
- dorst
- gevoel van zwakheid en licht in het hoofd

Latere symptomen van oververhitting:

- koude bleke huid
- vergrote pupillen
- hoofdpijn

- misselijkheid en overgeven
- afwijkend gedrag
- bewusteloosheid

Symptomen van een hitteberoerte:

- droge, warme en rode huid
- koorts
- donkere urine
- verwarring
- snelle en oppervlakkige ademhaling
- snelle en zwakke pols
- kleine pupillen
- epileptische aanvallen
- bewusteloosheid

Hoe te handelen met iemand met oververhitting?

1. Breng de persoon naar een koele ruimte waar de persoon kan liggen, voeten omhoog.
2. Leg koele natte doeken op de huid of gebruik koud water en een ventilator om te koelen.
3. Leg koude kompressen in de nek, liezen en oksels.
4. Geef koud water, sportdrink of een licht gezouten drankje.
5. Schakel medische hulp in als de persoon tekenen van verlies van bewustzijn vertoont, bij tekenen van shock (blauwe lippen en nagels, verlaagd bewustzijn) of bij een epileptische aanval.

Klachten aan de huid door zonlicht

Begin met koelen van de huid, bijvoorbeeld met een koelelement in een handdoek. Brengt daarna een basiscrème aan. Koelen met een ventilator of airconditioning helpt ook. Het aanbrengen van een ontstekingsremmende crème zoals bètamethason crème is ook mogelijk. De arts schrijft de crème voor.

Contact

Sophia Kinderziekenhuis - *Centrum voor Kinderdermatologie*

Bezoekadres Sophia: Dr. Molewaterplein 40, 3015 GD Rotterdam, ingang Wytemaweg
Tel 010 703 73 80

www.huidhuis.nl

<https://www.erasmusmc.nl/nl-nl/sophia/patientenzorg/specialismen/kinderdermatologie>

Erasmus MC

