



Nieuwsbrief augustus 2018/03

Zonnebrand

Heerlijk, de warme zon op je huid! Een beetje zonlicht is goed voor iedereen. De ultraviolette stralen van de zon zorgen namelijk voor de aanmaak van vitamine D en die is goed voor sterke botten. Te veel zonlicht is echter schadelijk. Zonnestralen bevatten immers ook onzichtbaar ultraviolet of uv-licht. Als je je huid hier te lang aan blootstelt, kan de bovenste laag van je huid beschadigen en verbranden.

Symptomen en gevolgen

Zonnebrand ontstaat meestal op de delen van het lichaam die normaal gesproken uit de zon blijven, zoals je bovenarmen, benen, rug en buik. De symptomen zijn een rode, pijnlijke huid die warm aanvoelt en soms jeukt. De mate van zonnebrand varieert van een oppervlakkige milde verbranding tot een ernstige vuurrode huid met blaren. De mate van verbranding hangt af van je huidtype en van de hoeveelheid ultraviolet licht waaraan je je hebt blootgesteld. Een lichte huid is gevoeliger voor zonnebrand dan een donkere. Een donkere huid bevat namelijk meer melanine, een bruin pigment dat een natuurlijke bescherming biedt tegen zonlicht. Ook verbrandt een kinderhuid eerder dan die van een volwassene.

De pijn die je ervaart door zonnebrand, is het hevigst tussen 6 à 48 uur na blootstelling aan de zon. Na enkele dagen ga je meestal vervellen. Als je huid regelmatig en te lang blootstelt aan de zon, kan je huid sneller verouderen. Ook neemt de kans op bepaalde vormen van huidkanker toe.

Zonnestraling

Niet zonnewarmte maar -straling veroorzaakt zonnebrand. Hoe krachtig die straling is, hangt af van:

- **Het seizoen:** in de zomer is de kracht van het zonlicht sterker dan in andere seizoenen.
- **Het tijdstip van de dag:** uv-straling is het sterkst midden op de dag, omdat de zon dan loodrecht op het aardoppervlak schijnt.
- **De afstand tot de evenaar:** hoe dichterbij de evenaar, hoe sterker de straling.
- **De mate van filtering:** op een bewolkte dag dringt er maar weinig uv-licht door het wolkendek.
- **De hoogte:** hoog in de bergen is er minder uv-straling uit het licht gefilterd dan op zeeniveau.
- **De weerkaatsing van de stralen:** wanneer sneeuw, water of zand uv-licht weerkaatsen, komt de straling uit meerdere richtingen en is er sprake van een sterk verhoogde uv-straling.



Voorkomen van zonnebrand

Met de volgende tips kun je verbranding door de zon voorkomen:

- ✓ Beperk de tijd die je in de zon doorbrengt. Vermijd de middagzon tussen 12 uur en 15 uur, omdat het zonlicht dan de meeste ultraviolette straling bevat.
- ✓ Vermijd de zon als je geneesmiddelen gebruikt, die je huid gevoeliger maken voor ultraviolette straling, zoals sommige antibiotica, antihistaminica en anticonceptiepillen. Lees de bijsluiter en vraag een apotheker om raad als je twijfelt.
- ✓ Draag kleding van dichtgeweven stoffen met lange mouwen en broekspijpen en een hoed of pet om de huid te beschermen tegen zonlicht.
- ✓ Draag een zonnebril met een goed uv-filter.
- ✓ Bedenk je dat ultraviolet licht de huid ook bereikt in de schaduw, onder een parasol of bij lichte bewolking.
- ✓ Wees extra voorzichtig als je op vakantie gaat naar een gebied waar de zon erg sterk is. Probeer niet te snel bruin te worden: als je huid meteen verbrandt, kan dat de rest van je vakantie bederven.
- ✓ Gebruik zonnebrandcrème (zie hieronder).

Zonnebrandcrème

Gebruik zonnebrandcrème wanneer je je huid blootstelt aan de zon. Let daarbij op de volgende zaken:

- ✓ Smeer je huid in met een zonnebrandcrème, ook als je beschermende kleding draagt.
- ✓ Smeer een vrij dikke laag op je huid. Zuinig smeren zorgt voor een lagere beschermingsfactor dan op de verpakking staat.
- ✓ Smeer je huid regelmatig opnieuw in, bij voorkeur elke twee uur. Een zonnebrandcrème slijt er na enkele uren weer af. Dat gaat nog sneller als je kleren draagt, je afdroogt met een handdoek, stevig zweet, geregeld in het water ligt of zand op je huid krijgt.
- ✓ Gebruik bij het zwemmen en watersporten een waterproof crème.
- ✓ Smeer je huid in minimaal 30 minuten voordat je naar buiten gaat. De crème werkt pas optimaal vanaf een half uur na het smeren.
- ✓ Bewaar een zonnebrandcrème niet in de felle zon. Als de verpakking is geopend of warm is geworden, vermindert de beschermingsfactor.
- ✓ Een crème is houdbaar tot één à twee jaar na aankoop.



- ✓ Op de verpakking van zonnebrandcrème staat de beschermingsfactor. Hoe hoger het cijfer, hoe beter de bescherming. Als je een lichte, gevoelige huid hebt, heb je een hogere beschermingsfactor nodig.
- ✓ Smeer vooral die delen van je lichaam goed in, waar de huid teer is of die niet vaak in de zon komen.
- ✓ Houd baby's tot één jaar uit de zon.
- ✓ Kinderen tot 16 jaar moeten hun huid insmeren met beschermingsfactor 30 tot 50 smeren ongeacht hun huidtype, omdat hun huid nog in ontwikkeling is.
- ✓ Bij buitenlandse zonvakanties, wintersport en zonnebaden is het verstandig om je in te smeren met een hogere beschermingsfactor.
- ✓ Houd in gedachten dat geen enkel middel volledige bescherming biedt tegen zonnestralen en dat zelfbruinende lotions meestal helemaal geen bescherming bieden tegen zonnebrand.

Beschermingsfactor

In onderstaande tabel zie je welke beschermingsfactor het meest geschikt is voor welke huidtype.

Huidtype	Kenmerken	Verbranding	Bruining	Beschermingsfactor
1	zeer lichte huid, vaak met sproeten, rossig of lichtblond haar, blauwe ogen	verbrandt zeer snel	wordt niet bruin	30 tot 50
2	lichte huid, blond haar, lichte ogen	verbrandt vrij snel	wordt langzaam bruin	20 tot 50
3	licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar, vrij donkere ogen	verbrandt niet snel	wordt gemakkelijk bruin	20 tot 30
4	getinte huid, donker haar en donkere ogen	verbrandt bijna nooit	bruint zeer goed	20



Behandelen van zonnebrand

Is je huid verbrand door de zon? Let op de volgende dingen:

- Ga meteen uit de zon.
- Koel de verbrande huid met natte doeken of een lauwe douche. Dat verlicht de pijn.
- Prik eventuele blaren niet open. Dat kan een infectie veroorzaken.
- Blijf minimaal 3 dagen uit de zon om je huid te laten herstellen.

