

# Zon gezond



**Informatie over verstandig  
zonnen en bescherming  
van de huid.**

*Uvo*   
**APOTHEEK**

Ieder jaar gaan er miljoenen mensen op vakantie naar zonnige oorden. Maar ook in eigen land kunnen we van de zon genieten. En daar is niets mis mee, zolang u zich aan een paar spelregels houdt. In deze folder kunt u daar meer over lezen.

### De zon: gemakkelijk te veel van het goede

De zon is een bron van energie en is onmisbaar voor elke vorm van leven. De zon geeft ons warmte en een goed gevoel, en zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Bovendien stimuleert de zon onze bloedsomloop. De zon heeft echter ook negatieve effecten. Te veel zon kan ernstige gevolgen voor



onze gezondheid hebben, van verbranding en zonnesteek, tot snelle huidveroudering en in extreme gevallen melanomen of andere vormen van huidkanker. Zonnestralen kunnen dus enorme schade aanrichten aan onze huid. Daarom moeten we verantwoord met de zon en zonnen leren omgaan.

### Ultraviolette stralen

Eigenlijk gaat het om ultraviolette stralen (UV) in zonlicht. Door UV-stralen wordt onze huid bruin en verdikt. Met name dat laatste beschermt de huid. Gelukkig

want UV vormt ook een bedreiging voor de gezondheid van de huid. Er bestaan twee soorten stralen: UVB-stralen en UVA-stralen.

**UVB-stralen** dringen door tot in de opperhuid en vormen een directe bedreiging voor het erfelijk materiaal in huidcellen, DNA. UVB-stralen zijn naar het zich laat aanzien medeverantwoordelijk voor melanomen en andere vormen van huidkanker. Ook zijn UVB-stralen verantwoordelijk voor inflammatie: de bekende pijnlijke zonnebrand.

**UVA-stralen** dringen dieper door tot in de lederhuid en zorgen voor versnelde huidveroudering. Ook kunnen deze stralen zonneallergie veroorzaken. Bovendien kunnen UVA-stralen, net als UVB-stralen de kans op de vorming van huidkanker vergroten.

## Gevolgen op de lange termijn

Voor een teveel aan UVB-stralen is er direct al een duidelijk 'alarmsignaal': de zonnebrand. De echte problemen manifesteren zich minder duidelijk en pas veel later. Ook de negatieve effecten van de UVA-stralen worden pas jaren later merkbaar. Hun werking wordt vaak onderschat. Zij kunnen echter op lange termijn aanzienlijke schade veroorzaken aan de huid, maar ook in de kernen van de huidcellen, het cel-DNA. Gelukkig zijn er in uw apotheek zonneproducten verkrijgbaar met moderne filtersystemen, die een groot deel van de schadelijke zonnestrallen tegenhouden. Hoeveel zij tegenhouden, wordt aangegeven door de factor.

## Bescherm uw huid

Gaat u langere tijd in de zon, dan is bescherming tegen de zon met antizonnebrandmiddelen noodzakelijk om de huid gezond te houden en nare gevolgen voor de huid te voorkomen.

## Huidartsen raden u aan

1. Vermijd langdurige blootstelling aan de zon tussen 12 en 15 uur
2. Doe zelf, maar zeker kinderen, altijd een pet op en een T-shirt aan.
3. Breng regelmatig, minstens om de twee uur, een antizonnebrandproduct aan met zowel een hoge UVB- als UVA-factor. Voor Nederland minimaal factor 10 tot 12. Breng het product na het zwemmen opnieuw aan.
4. Drink veel water.

## Houd rekening met uw huidtype

De gevoeligheid voor ultraviolette stralen hangt af van uw huidtype. Hieronder kunt u lezen welk huidtype u heeft.

Huidtype	Verbranding	Bruining	Uiterlijk
1	verbrandt zeer snel	wordt niet bruin	zeer lichte huid, vaak met spoeten, rossig of lichtblond haar, blauwe ogen
2	verbrandt snel	wordt langzaam bruin	lichte huid, blond haar, lichte ogen
3	verbrandt zelden	wordt gemakkelijk bruin	licht getinte huid, bruine tot donkere haren, vrij donkere ogen
4	verbrandt bijna nooit	bruint zeer goed	getinte huid, donkere haren en ogen

## Houd rekening met de zonkracht

Mensen met huidtype 1 kunnen minder ultraviolette straling (UV) verdragen dan mensen met huidtype 4. De hoeveelheid straling heeft vooral te maken met de stand van de zon. Hoe hoger de zon aan de hemel staat, hoe meer UV. In de zomer is er dus meer UV dan in de winter, en tussen 12 en 3 uur meer dan 's ochtends of aan het eind van de middag.

Bovendien heeft de kracht van de zon niet met de temperatuur te maken. Ook op heldere, koele dagen in de zomer moet u zich voldoende beschermen. Het KNMI maakt sinds april 1997 melding van de zonkracht. Zonkracht geeft de UV-sterkte aan tussen 12 en 3 uur. Wilt u meer weten over de zonkracht en wat het zonkrachtgetal is dat bij uw huidtype hoort? Vraag naar de folders van het KWP in uw apotheek.

*(Bron: Nederlandse Kankerbestrijding/KWF)*

## Antizonnebrandmiddelen

De Nederlandse Kankerbestrijding/KWF adviseert in het algemeen dichtgeweven kleding als beste bescherming tegen UV. Omdat het huidtype en de omstandigheden (bijvoorbeeld vakantiebestemming) per persoon verschillen, varieert ook de beste wijze van bescherming per persoon.

Als u antizonnebrandmiddelen gebruikt, kunt u in Nederland in het algemeen factor 10 tot 12 aanhouden. Pas eventueel de tijd dat u zont daaraan aan.

In een aantal specifieke gevallen is het echter raadzaam en noodzakelijk om een hogere factor te gebruiken, bijvoorbeeld:

- bij zonneallergie
- bij lichtgevoeligheid ten gevolge van medicijngebruik of anticonceptiepil
- het voorkomen van zwangerschapsmasker vlekken in het gezicht
- ter bescherming van littekens.

Raadpleeg in dit soort gevallen uw huisarts of huidarts. In de apotheek zijn hiervoor middelen met een hogere beschermingsfactor. Er zijn zelfs antizonnebrandmiddelen met factor 45 tot 60 bij uw apotheek verkrijgbaar.

## Kinderen

In het algemeen geldt: kinderen jonger dan 3 jaar uit de zon houden. Als kinderen aan de zon worden blootgesteld, doe ze dan een petje op en een T-shirt aan. Het probleem bij kinderen heeft met name te maken met de nadelige gevolgen die zij op lange termijn kunnen oplopen. Te veel UV-stralen nu kunnen later meer risico op huidkanker met zich meebrengen. In de apotheek zijn daarom speciale producten voor kinderen verkrijgbaar.

## Tien Gouden Regels voor Verstandig Zonnen

1. Geniet van de zon, maar denk aan uw huid.
2. Maak geen verschil tussen ultraviolette straling van echte zon of bruiningsapparatuur. De huid doet dat ook niet.
3. Draag buiten zo mogelijk een zonnehoed/-klep en kleding.
4. Zoek schaduw op in plaats van volle zon, zeker tussen 12 en 3 uur.
5. Als u lang in de zon gaat, smeer onbedekte huid dan in met een antizonnebrandmiddel. (Voor Nederland factor 10 á 12)
6. Laat de huid geleidelijk wennen aan de zon en voorkom zonnebrand.
7. Volg de gebruiksinstructies van bruiningsapparatuur nauwkeurig op.
8. Laat zonnen en gebruik van bruiningsapparatuur over aan mensen boven de 15 jaar met huidtype 2,3 of 4.
9. Ga uit de zon als de huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of snelle verbranding en raadpleeg een arts.
10. Bij sommige huidandoeningen helpt ultraviolette straling, bij andere juist niet. Vraag informatie bij een arts.

*Deze folder van de KNMP is tot stand gekomen in samenwerking met de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF en Laboratoires Vichy.*