

**Mohs
Klinieken.**
Uw zorg
in ervaren
handen.



Dordrecht

Spuiboulevard 226
3311 GR Dordrecht
+31 (0)78 632 10 80
+31 (0)78 632 10 81
contact@mohsklinieken.nl

Amsterdam

Zwaansvliet 5
1081 AP Amsterdam
+31 (0)20 820 11 95
+31 (0)20 820 21 86
contactamsterdam@mohsklinieken.nl

Hoorn

Maelsonstraat 26
1624 NP Hoorn
+31 (0)229 820 256
+31 (0)229 820 257
contactnh@mohsklinieken.nl

www.mohsklinieken.nl



Maart 2024

**Zonlicht en de huid:
verstandig omgaan
met de zon**



Mohs Klinieken. Specialisten in huidkanker.

Zonlicht en de huid: verstandig omgaan met de zon

Wat zijn de goede effecten van zonlicht op de huid?

Van zonlicht krijgen de meeste mensen een blij gevoel. Niet alleen het licht, maar ook de warmte geeft een fijn gevoel. Zonlicht is ook nodig om het lichaam goed te laten werken. Het bekendste voorbeeld hiervan is vitamine D. Als uv-B-licht op de huid schijnt, wordt vitamine D aangemaakt. Blanke mensen hebben maar 15 minuten zonlicht per dag nodig op het gezicht en de handen om genoeg vitamine D aan te maken. Er zijn huidziekten die verbeteren in de zomer, bijvoorbeeld psoriasis. Uv-licht wordt daarom ook gebruikt bij de behandeling van sommige huidziekten.

Wat zijn de slechte effecten van zonlicht en de zonnebank op de huid?

Als u in korte tijd teveel uv-licht op de huid krijgt, verbrandt de huid. De huid wordt rood en doet pijn. Soms krijgt u zelfs blaren. Door verbrandingen, maar ook door veel zonblootstelling of veel gebruik van de zonnebank wordt de kans groter op het ontstaan van huidkanker. Ook kunt u actinische keratosen krijgen, dit zijn zonbeschadigingen die een voorloper kunnen zijn van huidkanker. Als de huid veel uv-licht krijgt, verouderd de huid sneller. Dit komt vooral door uv-A dat het elastische bindweefsel in de huid beschadigt. Hoe lichter uw huid, hoe gevoeliger u bent voor deze veranderingen.

Is een 'gezond kleurtje' ook echt gezond?

Een huid die door de zon bruin is geworden, werd vroeger gezien als een teken van gezondheid. Ondertussen weet bijna iedereen dat teveel zon ongezond is. Het bruinen van de huid is een beschermingsreactie tegen de beschadiging van het DNA. Een zongebruinde huid is dus in feite een huid die door de zon beschadigd is. Teveel beschadiging kan huidkanker geven. Een 'gezond kleurtje' is dus - in elk geval voor de huid zelf - niet altijd echt gezond.

Beschermen zonnebrandmiddelen tegen huidkanker en huidveroudering?

Zonnebrandmiddelen houden uv-B-licht en voor een deel ook uv-A-licht tegen en beschermen daarmee tegen huidkanker en versnelde huidveroudering. Ze kunnen huidkanker en huidveroudering echter niet helemaal voorkómen. Daar is een aantal redenen voor:

- Niet elke vorm van huidkanker wordt veroorzaakt door uv-straling.
- Zonnebrandmiddelen geven geen volledige bescherming. Bovendien zorgen deze middelen ervoor dat veel mensen hiermee juist langer in de zon blijven, zodat de huid ongemerkt toch een te hoge uv-dosis krijgt.
- Huidveroudering wordt vooral veroorzaakt door uv-A. Niet alle zonnebrandcrèmes beschermen goed tegen uv-A.



Beschermt een zonnebankuur – bijvoorbeeld vóór een vakantie - tegen verbranden?

Nee, de zonnebank geeft vooral uv-A-licht. Dit uv-A zorgt wel voor een bruine verkleuring, maar niet voor het dikker worden van de opperhuid wat nodig is om u tegen zonnebrand door uv-B te beschermen.

Kan de huid verbranden als het bewolkt is of wanneer u onder een parasol blijft?

Ja, zonnestralen gaan voor een deel ook door wolken of mist heen. Hierdoor kunt u ook bij bewolkt weer verbranden. Een kleine strandparasol houdt 40 tot 50% van de uv-stralen tegen, afhankelijk van het soort stof. Verder weerkaatst er ook veel licht via het zand en komt deze straling zo toch op de huid. In deze schaduw bent u dus onvoldoende beschermd tegen ultraviolette straling.

Wat is het effect van sneeuw, water, bergen en zand op verbranden?

Water, zand en sneeuw weerkaatsen het zonlicht (zand 20%, sneeuw zelfs 80%). Hierdoor bereikt meer uv-straling de huid. U verbrandt sneller. De kracht van de zon neemt toe met de hoogte. Het is belangrijk dat u in de bergen een zonnebrandmiddel gebruikt met een hogere beschermingsfactor. Ook tijdens het zwemmen kan uw huid verbranden, omdat uv-licht gemakkelijk door helder water doordringt.

Bovendien spoelen zonnebrandcrèmes in het water (voor een deel) van de huid af.

Hoe kunt u zich het beste tegen uv-straling beschermen?

Kleding

Het dragen van wijde kleding met lange mouwen en een breed gerande hoed of pet beschermt goed tegen de zon. Kleding die goed tegen de zon beschermt, is dicht geweven (houd een kledingstuk tegen sterk licht. Als er nog lichtpuntjes te zien zijn, kan de bescherming tegen zonlicht te laag zijn.).

Zonnebrandcrème

Gebruik tenminste een factor 15 voor dagelijks gebruik en factor 30 voor vrije tijd en vakantie. Voor kinderen is factor 30 verstandig. Smeer de zonnebrandcrème voldoende dik minimaal een half uur voordat u in de zon gaat. Heel belangrijk is om dit gedurende de dag te herhalen. Ook is het belangrijk dat u het middel opnieuw aanbrengt na bijvoorbeeld zwemmen, erg zweten en afdrogen.

Algemeen

- Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon. Ga niet onbeschermd in de volle zon tussen 11.00 en 15.00 uur.
- Zorg voor extra bescherming als u dichterbij de evenaar komt en in de bergen, op het water, in de sneeuw en op droog zand.
- Let op de sterkte van de zon, de zonkracht. Hoe sterker de zonkracht, hoe groter de kans op verbranding.

Kunt u met zonnebrandcrème langer in de zon blijven dan zonder zonnebrandcrème?

Zonnebrandcrèmes zijn niet bedoeld om langer in de zon te kunnen blijven, maar om extra bescherming te geven op momenten dat u in de zon komt. Het is ook zo dat mensen veel

minder van een zonnebrandmiddel gebruiken dan de bedoeling is. Als u een te dunne laag op de huid smeert, is de bescherming minder dan aangegeven op de verpakking. Dus ook met een zonnebrandmiddel kunt u niet onbepaald in de zon blijven!

Hoe worden baby's en kinderen het beste tegen de zon beschermd?

De huid van kleine kinderen is gevoeliger dan die van volwassenen en moet daarom goed beschermd worden. Veel zonlicht en zonverbrandingen op de kinderleeftijd verhogen het risico op huidkanker op latere leeftijd. Bescherm baby's tot 6 maanden zo goed mogelijk tegen direct zonlicht. U kunt de baby het beste uit de zon houden. Verdere bescherming kan door kleding, hoedjes en parasols. De gebruikte stoffen moeten dicht geweven zijn en de huid goed bedekken.

Voor kinderen van 6 maanden en ouder gelden de volgende adviezen:

- Op het heetst van de dag uit de zon blijven.
- Wijde kleding met lange mouwen en een hoedje of pet.
- Zonnebrandmiddelen, watervast en tenminste factor 30 kunnen het best regelmatig opnieuw worden gesmeerd, zeker wanneer de kinderen in het zand of het water spelen.
- Baby-olie geeft geen bescherming tegen de zon en kan zelfs zonverbranding veroorzaken.
- Omdat vitamine D belangrijk is voor sterke botten en tanden en baby's en jonge kinderen dit te weinig via de zon krijgen, is het belangrijk dat kinderen tot 4 jaar dagelijks vitamine D druppels krijgen.