

Melk en crème bij zonneshijn

De zon regelt de productie van het slaaphormoon, van vitamine D en verhelpt sommige huidziekten en depressies. Maar er zijn schaduwzijden.

Zonnestraling als risicofactor

uv C-stralen zijn dodelijk maar ze bereiken de aarde niet.
uv B-stralen zorgen voor een trage, langdurige bruining. Rijk aan stralingsenergie veroorzaken ze zonnebrand, huidverdikking en kanker.
uv A-stralen geven een snelle en voorbijgaande bruining en schade op lange termijn.
Infrarode (IR) straling ervaren we als warmte.



De kwetsbare mens

Zonneschade varieert met de gevoeligheid van de huid.

Bleke huid, vaak met sproeten, lichtblond of rossig haar en blauwe ogen (type 1) bruint nooit en verbrandt snel.

Lichte huid, blond haar en lichte ogen (type 2) bruint langzaam en verbrandt snel.

Licht getinte huid, bruin haar en donkere ogen (type 3) bruint gemakkelijk en verbrandt zelden.

Donkere, zwarte huidtypes (types 4, 5 en 6) bruinen altijd en snel met geringe kans op zonnebrand.

Elk type is gebaat met het dragen van een zonnehoed of zonneklep en T-shirt.

Een zonnebril zonder gekraste glazen en met gesloten zijkant is de beste oogbescherming.

Onze verdediging

Steunt op twee pijlers.

Zo gaan lichaamseigen pigmenten de huid kleuren, zal de huid verdikken en vernietigen enzymen beschadigde cellen.

Uitwendig rekenen we op beschermende filters die het zonlicht weerkaatsen of die door scheikundige reacties de zonne-energie opvangen.

Overgevoeligheid aan deze filters is mogelijk. Sommige laten een witte waas na op de huid.





Melken, crèmes en factoren

Een goed zonneproduct kleeft licht, dringt in de huid en biedt weerstand aan water en zweet. Het verwekt geen allergie of irriteert niet. Is het gekleurd dan weet je welk lichaamsdeel al werd ingesmeerd.

Een beschermingsfactor 10 (sun protection factor, SPF) wil zeggen dat een doorsnee huid (type 2 en 3) tienmaal langer in de zon kan blijven zonder te verbranden. Als de zon niet te intens is (na 16 uur bijvoorbeeld), als je de laag gelijkmatig verdeelt en vingerdik op de gevoelige plaatsen (voorhoofd, neus, oor) en als je dat om de twee uur herneemt.

Tussen de firma's zijn de SPF's niet gelijkwaardig. Hoge SPF-waarden (60 tot 100) roepen een vals veiligheidsgevoel op. Benamingen 'sunblock' en 'écran total' zijn misleidend. Er is géén totale bescherming tegen de zon!

Europa ijvert voor andere benamingen. Zo biedt een SPF 2 tot 6 een zwakke bescherming geschikt voor donkere huidtypes.

SPF 50+ garandeert een ultra hoge bescherming voor type 1. Type 3 start met factor 15 à 20 en gaat nadien over naar factor 10 à 12. Moderne producten bevatten breed-spectrumfilters die actief zijn tegen uv A.

Gezond verstand

- Bij sporten of werken, de zon beperken.
- Blijf uit een hevige zon rond de middaguren.
- Smeer een half uur vóór het zonnebad en voldoende. Een verbrande huid is al beschadigd.
- Maak geen verschil tussen de uv-stralen van de zon of zonnebank.
- Zonnekanonnen verhogen de kans op huidkanker.
- Kinderen tot 15 jaar zijn zeer gevoelig. Beschermende kledij is warm aanbevolen.
- Een parasol biedt bescherming tegen de directe straling. Niet tegen de straling die op het zand wordt teruggekaatst.
- uv A dringt doorheen een wolkenhemel en autoruiten.
- Ga uit de zon als de huid reageert met uitslag, jeuk of snelle verbranding. Producten op basis van vitamine B5 werken verzachtend en helend. Na-zon melk, crèmes en lotions neutraliseren het vochtverlies. Vraag raad aan je apotheker.
- Huidtypes 1 en 2 en personen met verhoogd risico op huidkanker (geboortevlekken of erfelijke aanleg) lopen liever in de schaduw.

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven
Kava D/2006/3286/13

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen