Patiëntinformatie

Zonbescherming

Verstandig omgaan met de zon

Maastricht UMC+

Verstandig omgaan met de zon

Een beetje zonlicht is goed voor iedereen. Ultraviolette stralen zorgen voor een goed gevoel en de aanmaak van vitamine D. Dit is nodig voor sterke botten. Teveel zonlicht kan verbranding veroorzaken van de huid en schadelijk zijn. In deze folder wordt uitleg gegeven over:

- Zonlicht
- Zonbescherming

Wat zijn goede effecten van zonlicht op de huid?

Van zonlicht krijgen de meeste mensen een blij gevoel. Niet alleen licht, maar ook de warmte geeft een fijn gevoel. Daarnaast is zonlicht ook nodig om het lichaam goed te laten werken. Het bekendste voorbeeld hiervan is vitamine D. Vitamine D is nodig voor sterke botten en een sterk immuunsysteem. Als UV-B-licht op de huid schijnt wordt vitamine D aangemaakt. Hoe lichter uw huid, hoe minder zon u nodig heeft om genoeg vitamine D aan te maken. Blanke mensen hebben ongeveer 15 minuten zonlicht per dag nodig op het gezicht en de handen om genoeg vitamine D aan te maken.

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

Als u in korte tijd teveel UV-licht op de huid krijgt, kan uw huid verbranden. Dit gebeurt sneller wanneer u een licht huidtype heeft (blond/rood haar, blauwe ogen). Als uw huid verbrand is wordt de huid rood en doet pijn. Door deze verbrandingen wordt het risico op het krijgen van huidkanker verhoogd. Ook door chronische zonblootstelling en het gebruik van de zonnebank heeft u meer kans op het ontwikkelen van huidkanker. Het gaat hierbij met name om het basaalcelcarcinoom, het plaveiselcelcarcinoom en het melanoom. Ook het risico op het ontstaan van actinische keratose (een zonbeschadiging van de huid), wordt hierdoor verhoogd. Daarnaast veroudert de huid sneller door overmatige blootstelling aan UV-licht. Er ontstaan verkleuringen en rimpels.

Is bruin worden ook schadelijk?

Het bruinen van de huid is een beschermingsreactie tegen de beschadiging van het DNA. Als uw huid door de zon bruin wordt, treedt er altijd schade op aan cellen of DNA. Een zongebruinde huid is dus in feite een huid die door de zon beschadigd is. Teveel beschadiging kan huidkanker geven.

Zonnebrand

Zonnebrandcreme minimaal factor 30

Hoe kunt u zich het beste beschermen?

Kleding: het dragen van wijde kleding met lange mouwen en een hoed of pet beschermt goed tegen de zon. Door het dragen van een zonnebril met een UV bescherming wordt de huid rondom de ogen ook beschermd.

Zonnebrandcrème: Wij adviseren om niet bedekte huid te beschermen met een zonnebrandcrème minimaal factor 30. Als u langere tijd buiten bent is het nodig om dit om de 2 uur te herhalen en voldoende dik te smeren. Vergeet plekken zoals de oren niet. Na het zwemmen, zweten of afdrogen is het verstandig opnieuw in te smeren.

Zonnebrandcrème is niet bedoeld om langer in de zon te kunnen blijven, maar om extra bescherming te geven op momenten dat u in de zon komt.

Algemene adviezen

- Ga niet onbeschermd in de volle zon tussen 11.00 en 15.00 uur.
- Zorg voor extra bescherming als u dichter bij de evenaar komt en in de bergen.
- Zorg voor extra bescherming op het water, in de sneeuw en op droog zand.
- Vermijd zonnebanken.
- Let op de sterkte van de zon, de zonkracht. Hoe sterker de zonkracht, hoe groter de kans op verbranding.
- Smeer de zonnebrandcrème voldoende dik minimaal een half uur voordat u in de zon gaat.
- Breng het middel opnieuw aan na het zwemmen, erg zweten of afdrogen.

Contact

Als u na het lezen van dit informatieblad nog vragen heeft, kunt u deze stellen aan uw arts of verpleegkundig specialist.

De polikliniek dermatologie bevindt zich op niveau 1 (volg route 7).

De polikliniek is bereikbaar op onderstaand telefoonnummer:

Polikliniek Dermatologie: 043 - 3875000 (tijdens kantooruren)

Websites

- http://dermatologie.mumc.nl
- www.mumc.nl
- www.nvdv.nl

Laatst bijgewerkt op 25 oktober 2021