

VERBRANDING DOOR ZON

Het is heerlijk om in de zon te liggen. Je wordt er bruin van, het bevordert de aanmaak van vitamine D, je krijgt er energie van en je komt tot rust. Echter, de zon kent ook gevaren en de brandende zon kan zelfs levensgevaarlijk zijn! Door de ultraviolette stralen kunnen de ogen beschadigen. Daarnaast is de zon ook veroorzaker van huidveroudering, huidaandoeningen en soms ook huidkanker.

De ultravioletten stralen zijn onzichtbaar en hebben verschillende golflengtes:

- UVA-stralen: dringen het diepst in de huid door en versnellen de veroudering van de huid
- UVB-stralen: veroorzaken verbranding van de huid
- UVC-stralen: worden geabsorbeerd door de ozonlaag en bereiken de oppervlakte van de aarde niet.

UVA- en UVB-stralen kunnen beide huidkanker veroorzaken en hebben schadelijke gevolgen voor de weerstand van ons lichaam.

De sterkte van de zon is afhankelijk van:

De sterkte van de zon is afhankelijk van:

- geografische ligging
- hoogte
- periode van het jaar
- tijdstip van de dag
- weersomstandigheden
- weerkaatsing van de zon (bijvoorbeeld op het water)

Door de UV-stralen produceert de huid een pigment dat ervoor zorgt dat we bruin worden. Het pigment is een reactie om onze huid tegen de stralen te beschermen. Echter biedt het bruine laagje niet genoeg bescherming voor de zon. Het staat eigenlijk gelijk aan de zonnebrand factor 2/3.

Maatregelen

Vermijd overmatige blootstelling en verbranding

Door overmatig in de zon te zijn kun je huid- en oogaandoeningen veroorzaken én immuniteitsproblemen. Verbrandt je te vaak, is de kans op huidkanker groot

Vermijd de zon op het heetst van de dag

Als de zon hoog aan de hemel staat, is de straling het meest intens. Dit is tussen 11-15uur en 12-16uur.

Draag beschermende kledij en accessoires

Draag wijde kleding, een hoed/ pet, en een zonnebril.

Kinderen en zon

De huid van baby's en peuters is kwetsbaarder dan die van volwassenen. Tot hun vierde ontbreekt de natuurlijke bescherming van de huid zelfs vrijwel helemaal. Daarom is goede bescherming tegen schadelijke UV-stralen erg belangrijk.

Laat baby's tot zes maanden sowieso niet in hun blootje in de zon liggen, en beperk dit voor oudere kinderen. Zet de box of kinderwagen in de schaduw, bijvoorbeeld onder een parasol. Kleding die armen en benen bedekt, vormt een goede bescherming tegen de zon. Natte kleding laat overigens meer UV-straling door. Zet kleine kinderen ook altijd een petje op, zelfs als ze in de schaduw zitten.

Natuurlijk is het niet altijd mogelijk en wenselijk je kind van top tot teen aangekleed te houden. Smeer de lichaamsdelen die onbedekt zijn, in met een goede zonnebrand met een hoge factor. Doe dit op alle zonnige dagen. Ouders realiseren zich niet altijd dat kinderen ook kunnen verbranden, als ze een voetbalwedstrijd spelen of een uurtje op het schoolplein in de zandbak zitten. Vooral omdat zand de zonnestralen reflecteert, waardoor het effect nog sterker is.

Laat kinderen verder zoveel mogelijk onder een parasol spelen, zeker tussen 12.00 en 15.00 uur als de zon op zijn sterkst is. Bescherming van de huid van baby's, peuters, kleuters en tieners is zeer belangrijk voor nu en voor later. Kinderen die op jonge leeftijd vaak verbranden, hebben op latere leeftijd een grotere kans op huidkanker.

Verschijnselen

In de meeste gevallen gaat het om lichte verbrandingen. De huid wordt rood en ook kunnen er blaren verschijnen, waarna de huid enkele dagen later vervelt. Langduriger blootstelling veroorzaakt een ernstiger verbranding. Hierbij raken dieper liggende weefsels beschadigd. Er ontstaan grote blaren en de pijn is hevig. De pijn na verbranding door de zon bereikt meestal zo'n 6 tot 48 uur na blootstelling aan de zon zijn hoogtepunt. Door regelmatige en te lange blootstelling aan de zon kan de huid versneld verouderen en rimpelig of leerachtig worden.

Complicaties

Jarenlange intensieve blootstelling aan de zon verhoogt op den duur de kans op huidkanker. Daarom doen personen die (bijvoorbeeld door hun beroep) veel tijd in de zon doorbrengen, er goed aan hun huid regelmatig te laten onderzoeken. Als zij hun ogen ook niet tegen de zon beschermd hebben, kunnen ze op lange termijn last krijgen van grijze staar.

Behandeling

Pijnstillende middelen en vochtinbrengende crèmes kunnen het ongemak helpen verlichten. Wanneer u ernstig bent verbrand of wanneer u zich niet goed voelt (misselijk, braken, rillingen, koorts), moet u een dokter raadplegen. Mogelijk hebt u ook een zonnesteek opgelopen.

Tot slot

Let erop dat je met zonnebrand niet langer in de zon kan blijven. Zij bieden geen totale bescherming en kunnen huidkanker niet voorkomen. En het belangrijkste is ook dat je je vaak genoeg insmeert, om de twee uur, nadat je gezwommen/ gespeeld/ gesport of gewerkt hebt, als je transpireert of ergens langs bent gelopen.