

Zon met mate!

Mensen gaan op verschillende manieren om met het fenomeen zonnen, van het occasioneel, doorgaans goed beschermd wat zonnebaden (of wandelen, fietsen, terrasje of tuinieren) tot het ondoordachte tanorexia, een term die vaak wordt gebruikt om een toestand te beschrijven bij dewelke een persoon excessief gaat zonnen of overmatig gebruik gaat maken van zonnebanken om een donkerder huidskleur te bekomen omdat ze zichzelf als 'onacceptabel bleek' beschouwen. Jammer genoeg zien dermatologen steeds meer mensen in hun praktijk die tot deze laatste groep gerekend kunnen worden, ook al willen deze patiënten dit niet steeds zelf toegeven of onder ogen zien. De gevolgen op de huid kunnen zij echter meestal niet verstoppen.

UVB

Een onmiddellijk effect van teveel UV-licht op de huid is **verbranding**, waarbij een pijnlijke roodheid (erythema solare) ontstaat en soms zelfs blaren. Dit wordt veroorzaakt door **UVB**. Door verbrandingen, maar ook door herhaalde (chronische) en overmatige zonblootstelling wordt de kans op het ontstaan van **huidkanker** (basaalcelcarcinoma, plaveiselcelcarcinoma en maligne melanoma) groter.

UVA

Een ander langetermijneffect van overmatige blootstelling aan UV-licht, is **vroegtijdige en versnelde huidveroudering**. Dit wordt vooral veroorzaakt door **UVA**, dat het elastische bindweefsel van de lederhuid beschadigt. Hierdoor wordt de huid dikker en stugger en ontstaan diepe rimpels. Bovendien gaat dit gepaard met een verkleuring van de huid, rode en bruine vlekken en een onregelmatige pigmentatie (hyperpigmentatie, actinische keratosen en lentigines solares). Mensen met een lichte huidskleur zijn het gevoeligst voor al deze veranderingen.

Sun protection factor (SPF)

Zonnebrandcrèmes zijn niet bedoeld om langer in de zon te kunnen blijven, maar om extra bescherming te bieden op momenten dat zonlicht niet vermeden kan worden. Zonnebrandmiddelen bevatten stoffen die UV-straling absorberen (filters) of weerkaatsen. Op een zonnebrandmiddel staat een Sun Protection Factor (SPF), die kan variëren van 2 tot 50+. Deze beschermingsfactor is het aantal keer waarmee de verblijfsduur in de zon kan worden vermeerderd zonder te verbranden. Alle zonnebrandmiddelen met een hogere SPF bevatten stoffen die als een barrière werken, zoals zinkoxide of titaniumdioxide. Mensen met een lichte huid kunnen bijvoorbeeld maar vijf minuten in de zon zitten zonder te verbranden. Met beschermingsfactor 2 kunnen deze mensen dan tien minuten in de zon blijven en met beschermingsfactor 12 een uur. Bedenk wel dat de beschermingsfactor alleen op de bescherming tegen UVB-licht slaat. Een aantal fabrikanten vermeldt ook een beschermingsfactor tegen UVA, maar deze bescherming is nooit zo goed als de bescherming tegen UVB. Bovendien is gebleken dat mensen veel minder van een zonnebrandmiddel gebruiken dan de bedoeling is. Door het aanbrengen van een te dunne laag op de huid is de feitelijke bescherming minder dan van de beschermingsfactor die op de verpakking staat aangegeven. In het algemeen wordt aanbevolen om tenminste een factor 15 te gebruiken. Maar zelfs met een zonnebrandmiddel kan men dus niet onbeperkt in de zon blijven.

Tips

De meest logische manier om huidbeschadiging door de zon te voorkomen is het mijden van direct zonlicht. In onze streken vooral tussen 11.00 en 15.00 uur. Dichter bij de evenaar neemt de hoeveelheid UV-licht toe. Ook op het water, in de sneeuw en op droog zand is de straling vanwege de reflectie sterker.

Het dragen van wijde kleding met lange mouwen en een hoed of pet beschermt goed tegen de zon. Kleding die goed tegen de zon beschermt, is dicht geweven. Donkere kleding voelt wellicht warmer aan, maar is wel veiliger, want het absorbeert meer licht en dus ook meer UV-straling.

Kinderen

De huid van kleine kinderen is gevoeliger dan die van volwassenen en moet dus nog beter beschermd worden. Bovendien zijn de hoeveelheid zonlicht en vooral het aantal zonverbrandingen die op de kinderleeftijd ontstaan, bepalend voor het risico op huidkanker op latere leeftijd. Bescherm baby's tot 6 maanden zo goed mogelijk tegen direct zonlicht. Dit houdt in dat ze het beste zoveel mogelijk uit de zon moeten worden gehouden (zeker tussen 11.00 en 15.00 uur). Verdere bescherming kan door middel van bijvoorbeeld kleding, hoedjes en parasollen. De gebruikte stoffen moeten dicht geweven zijn en armpjes en benen bedekken.

Bruinen

Een zongebruinde huid wordt dikwijls gezien als een teken van gezondheid, bijvoorbeeld omdat het kan betekenen dat je veel in de "gezonde buitenlucht" bent geweest. Zodra zonlicht op de huid komt, ontstaat er een inflammatoire reactie en een beschadiging van de huidcellen, inclusief het DNA in die cellen. Het bruinen van de huid is een beschermingsreactie tegen die door UV-licht veroorzaakte beschadiging. Als een huid zongebruind is, is er dus altijd ook schade aan cellen of DNA opgetreden. Een zongebruinde huid is dus in feite een zonbeschadigde huid. Een "gezond kleurtje" is dus - in elk geval voor de huid zelf - niet altijd echt gezond.

UVA-licht zorgt voor een relatief snelle bruining door een verandering in het al aanwezige huidpigment (melanine). Dit is zogenoemde directe pigmentatie, maar deze duurt slechts enkele uren en geeft weinig bescherming. Veel belangrijker is de bruining die pas na 3 dagen ontstaat door toename en snellere verspreiding van het pigment in de opperhuid. Deze vertraagde bruining wordt veroorzaakt door UVB-licht. Tegelijkertijd wordt de opperhuid dikker onder invloed van UVB-licht en dat geeft extra bescherming tegen zonlicht.

Aangezien zonnebanken voornamelijk UVA-licht uitstralen en vrijwel geen UVB-licht, beschermen zonnebanken niet tegen zonverbranding.

Zonnebrandmiddelen houden UVB en deels ook UVA tegen en beschermen daarmee tegen huidkanker en versnelde huidveroudering. Ze kunnen huidkanker en huidveroudering echter niet volledig voorkomen. Daar zijn twee redenen voor. In de eerste plaats wordt niet elke vorm van huidkanker veroorzaakt door UV-straling, en in de tweede plaats geven zonnebrandmiddelen 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.

Contact

Dermatoloog Dr. Devos BVBA
Karel Janssenslaan 41
8400 Oostende
Tel.: 059 70 48 34
dr@dermatoloogdevos.net
www.dermatoloogdevos.net