

- Draag beschermende kleding zoals een hoed of pet met zonneklep, een shirt met lange mouwen, een lange broek en een zonnebril. Natte kleding laat meer straling door dan droge kleding.
- Bij een heldere lucht, sneeuw, water of zand wordt straling gereflecteerd, waardoor deze sterker op de huid werkt.
- Parasols en bewolking laten UV-stralen door, dus ook dan kan bescherming nodig zijn.
- Cosmetics kan onder invloed van UV vervelende huidreacties opleveren. Verwijder daarom alle cosmetics (oogschaduw, lippenstift, deodorant, etc.) voor je gaat zonnen. Doe dat ook als u bruiningsapparatuur gaat gebruiken.
- Zon en alcohol gaan slecht samen. Als u gaat zonnen kunt u beter geen alcohol gebruiken. Alcohol verwijdert de bloedvaten nog eens extra. Dit kan zonnebrandverergeren en een zonnesteek veroorzaken
- Blijf uzelf ook beschermen als u eenmaal bruin bent. Een gebruikte huid beschermt namelijk niet volledig tegen de negatieve effecten op lange termijn.

### Anti-zonnebrandmiddelen

Anti-zonnebrandmiddelen beschermen de huid tegen verbranden en uitdrogen. Er zijn veel anti-zonnebrandmiddelen met verschillende beschermingsfactoren verkrijgbaar. Let bij de keuze op de beschermingsfactor, uw huidtype, de waterbestendigheid en vorm van het middel (bijvoorbeeld lotion, gel of crème). Uw Alphega apotheek adviseert u graag bij het maken van een keuze.

De onderstaande tabel geeft een indicatie welke crème voor welke huid het meest geschikt is:

Huidtype 1, factor 30 - 50	Zeer licht huidtype, verbrandt snel, bruint nooit.
Huidtype 2, factor 20 - 30	Licht huidtype, verbrandt vrij snel, bruint langzaam.
Huidtype 3, factor 20 - 30	Vrij licht huidtype, verbrandt niet snel, wordt makkelijk bruin.
Huidtype 4, factor 20	Iets getint huidtype, verbrandt (vrijwel) nooit, bruint snel.
Kinderen tot 16 jaar, factor 30 -50!	Ongeacht het huidtype.

Wanneer u tijdens het gebruik van bruiningsapparatuur verbrandt, kunt u beter de tijdsduur per keer beperken dan anti-zonnebrandmiddelen gebruiken.

### Gebruik van anti-zonnebrandmiddelen

Als u een anti-zonnebrandmiddel gebruikt, kunt u dit het beste een half uur tot één uur voor u in de zon gaat opbrengen. De werkzaamheid van deze middelen loopt terug, daarom moeten ze regelmatig opnieuw worden aangebracht. Dit geldt ook voor de zogeheten waterproofmiddelen. Houd er rekening mee dat anti-zonnebrandmiddelen nog wel UV-stralen doorlaten. Als u langere tijd in de zon verblijft, kunt u ondanks zo'n middel toch verbranden. Opnieuw insmeren kan verbranding dan niet meer voorkomen.

### Wat kunt u er zelf aan doen?

Een after-sun product kalmeert, verzacht en ontspant de huid. Als uw huid erg verbrand is, kan afkoelen door middel van natte kompressen verlichting bieden.

## Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

# Zonnebrand



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies

 **alphega**  
apotheek

altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)

# Zonnebrand

De huid kan onder invloed van UVA en UVB verbranden: ook onder de zonnebank. Verbranding gaat gepaard met roodheid en in ernstige gevallen rillingen, blaren, misselijkheid en koorts. Op termijn zal de huid haar elasticiteit verliezen en versneld verouderen (pigmentvlekken, rimpels, leerachtige droge huid). Over het algemeen denkt men dat de huid pas verbrand is als die rood is en pijn doet. Maar de huid is al verbrand als deze 8 tot 24 uur na het zonnen lichtrood kleurt. Uw huidtype en de UV-index bepalen hoe lang u in de zon kunt liggen.

## Zonlicht en UV straling

Zonlicht is een mengeling van straling van diverse golflengtes. Zonnestrallen zien we meestal niet. De meeste UV-straling krijgen we via zonlicht. De hoeveelheid UV-straling hangt niet af van de temperatuur. Hoog in de bergen is er veel meer UV-straling dan op zeeniveau, omdat de straling een kortere weg door de dampkring aflegt.

## Voors en tegens van UV

Zowel UVA- als UVB-straling kan erfelijk materiaal in de cellen beschadigen waardoor huidkanker kan ontstaan. UVB vormt hierbij de belangrijkste risicofactor. Hoewel vroeger werd gedacht dat UVA niet schadelijk was, blijkt UVA 10 tot 20 procent bij te dragen aan het risico op het ontstaan van huidkanker.

UV-straling heeft ook een positieve werking. Onder invloed van UV uit zonlicht of bruiningsapparatuur vormen pigmentcellen het bruine huidpigment dat een natuurlijke bescherming geeft tegen het zonlicht. Onder invloed van UVB-straling wordt vitamine D in ons lichaam aangemaakt. Ook op sommige huidaandoeningen (bijvoorbeeld psoriasis) kan UV-straling een positieve uitwerking hebben.

## Zonnesteek

Een zonnesteek ontstaat door langdurig verblijf of lichamelijke arbeid in de zon (met name bij zon in de nek) en gaat gepaard met verwardheid, plotselinge spierzwakte, hoofdpijn en een algemeen hittegevoel. Een zonnesteek is het

gevolg van zout- en vochtverlies. Met de volgende maatregelen kunt u een zonnesteek voorkomen:

- Draag altijd een hoed of pet met zonneklep
- Zoek regelmatig de schaduw op
- Let er op dat u voldoende drinkt
- Gebruik wat extra zout om een tekort te voorkomen
- Waarschuw altijd een arts

## Zonneallergie

Bij een zonneallergie ontstaan jeukende bultjes, blaasjes en schilfers op de lichaamsdelen die aan de zon zijn blootgesteld. Meestal verdwijnen de klachten binnen een paar dagen. Wanneer u weet dat u last heeft van een zonneallergie, is het raadzaam om uit de zon te blijven of het licht van de zon tegen te houden met een goede sunblock. Deze zijn verkrijgbaar bij uw Alphega apotheek.

## Zonlicht & geneesmiddelen

Een aantal geneesmiddelen kan in combinatie met zonlicht een reactie geven die lijkt op een heftige verbranding. De verbranding beperkt zich dan tot de delen van de huid die aan de zon zijn blootgesteld. Wilt u weten of u met uw geneesmiddelen veilig in de zon kunt, raadpleeg dan de bijsluiter of vraag uw Alphega apotheek om advies.

## Huidtypen

Niet elke huid is even gevoelig voor zonlicht. Over het algemeen worden vier huidtypen onderscheiden:

Huidtype 1	Heeft u een zeer lichte huid, blonde of rossige haren en sproeten of lichtblond haar met blauwe ogen? Dan heeft u weinig pigment en bent u daarom gevoelig voor zonlicht. U verbrandt snel en wordt niet of nauwelijks bruin.
Huidtype 2	Is uw huid licht, heeft u blond haar en lichte ogen? Dan verbrandt u snel en wordt u langzaam bruin.
Huidtype 3	Bezit u donkere tot bruine haren en donkere ogen? Dan zult u niet gemakkelijk verbranden en wordt u gemakkelijk bruin.
Huidtype 4	Heeft u een getinte huid, donker haar en donkere ogen? Dan verbrandt u bijna nooit en bruint u zeer goed.

## Kinderhuid

De kinderhuid is extra gevoelig voor zonnestrallen. Bij volwassenen bestaat een bepaalde laag van de huid uit dode huidcellen die een barrière vormen tegen straling, uitdroging en het binnendringen van vreemde stoffen. Bij baby's ontbreekt deze zogenaamde hoornlaag. Deze wordt pas in de loop der jaren gevormd. Tot ongeveer het vierde levensjaar is de hoornlaag onvoldoende ontwikkeld om als bescherming te dienen, zowel tegen UV-straling als tegen uitdroging. Een ander beschermingsmechanisme is de vorming van melanine (een bruine kleurstof) onder invloed van de zon. Kleine kinderen vormen bijna geen melanine waardoor er te weinig pigment ontstaat om afdoende bescherming te bieden.

Baby's en kinderen tot 16 jaar zijn extra gevoelig voor UV-straling. Blootstelling aan overmatige UV-straling kan schade op de lange termijn teweegbrengen. Extra bescherming in de vorm van schaduw, het dragen van kleding en een petje of zonnehoed en het gebruik van een anti-zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor (30-50) is daarom noodzakelijk. Het gebruik van bruiningsapparatuur door kinderen tot 16 jaar wordt ten sterkste afgeraden.

## Wanneer moet u een arts raadplegen?

Als u last heeft van verbranding die gepaard gaat met rillingen, blaren, hoofdpijn, misselijkheid, koorts of hartkloppingen dan heeft u wellicht een zonnesteek. Het is dan raadzaam een arts te raadplegen. Ook als u last heeft van een zonneallergie, doet u er goed aan een huisarts te raadplegen.

## Tips voor het voorkomen van zonnebrand

Een aantal belangrijke adviezen zijn:

- Gebruik een anti-zonnebrandmiddel met een goede Sun Protection Factor (SPF) tegen zowel UVA als UVB (zie ook anti-zonnebrandmiddelen).
- Tussen 12.00 en 15.00 uur is de zon het felst. In deze periode kunt u beter in de schaduw blijven.
- Laat de huid geleidelijk aan de zon wennen. Gun u huid rust en blijf eens een dag uit de zon.