



Huidverzorging en zonnebrand

Vraag je Alphega apotheek om
meer informatie en advies

Jouw gezondheid is onze zorg

Inhoud

Huidverzorging	3
Algemeen	3
Diverse soorten huid	6
Huidverzorgingsproducten	7
Zonnebrand	8
Zonlicht en UV-straling	8
Risico's van zonnebaden	9
Huidtypen	11
Kinderhuid	12
Wanneer arts raadplegen	13
Voorkomen van zonnebrand	13
Anti-zonnebrandmiddelen	14
Wat kun je zelf doen	15

Huidverzorging en zonnebrand

De huid is het grootste orgaan van ons lichaam. Goede huidverzorging is belangrijk. 's Zomers kan de kans op huidandoeningen toenemen. De meest voorkomende huidproblemen in de zomermaanden zijn zonnebrand, schimmels in de huidplooiën en irritatie door overmatig transpireren.

Huidverzorging

Algemeen

De huid

De huid is opgebouwd uit een aantal lagen. In de zeer dunne opperhuid worden de huidcellen aangemaakt. Daarnaast heeft de opperhuid een zure beschermlaag, die beschermt tegen invloeden van buitenaf (bijvoorbeeld zonnestraling). De daaronder liggende lederhuid bevat onder meer spiervezels, zweetklieren, bloedvaten en talgklieren. Deze laag maakt de huid weer soepel en geeft stevigheid. In het onderhuidse bindweefsel worden vetcellen geproduceerd, die vervolgens de onderhuidse vetlaag vormen.

- De huid beschermt ons lichaam tegen ziektekiemen.
- Via de huid wordt overtollig vocht afgescheiden.
- Door de bloedvaatjes in de lederhuid wordt de lichaamstemperatuur gereguleerd. Bij kou trekken ze samen, waardoor de huid bleek wordt. Bij warmte verwijden ze, waardoor de huid warm en rood wordt.
- Onder invloed van het zonlicht maakt de huid vitamine D aan. Dit heeft een belangrijke functie bij de botvorming.



Dagelijkse verzorging

De basis van een goede huidverzorging ligt in het goed reinigen van de huid. Vreemd genoeg kan zeep daarbij een behoorlijke boosdoener zijn. Dit heeft alles te maken met de zuurgraad van de huid. Deze zuurgraad beschermt de huid tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Gewone zeep is niet zuur, maar juist het tegenovergestelde: alkalisch.

De zuurgraad van zeep kan de beschermlaag van de huid aantasten. Hierdoor kunnen huidproblemen ontstaan zoals acne, een geïrriteerde huid, een vette huid, jeuk en eczeem. Voor de dagelijkse wasbeurt kun je daarom het beste een neutrale zeep gebruiken. Dat wil zeggen: een zeep die dezelfde zuurgraad heeft als de huid. De zuurgraad wordt aangeduid door de letters pH gevolgd door een getal. De huid heeft een pH-waarde van 5,5. Als je kiest voor een zeep met dezelfde pH-waarde, blijft het beschermende zuur laagje van de huid intact.

De huid in zomer en winter

Door de hogere temperatuur in de zomer transpireren we meer; de zweet- en talgklieren werken dan dus harder. De meest voorkomende huidproblemen in de zomer zijn zonnebrand, schimmels in de huidplooien en irritatie door overmatig transpireren. Zorg 's zomers dus voor een goede bescherming tegen de zon en het regelmatig verschonen van kleding.

In de winter zijn de zweet- en talgklieren minder actief. Ook omdat door de koude buitenlucht de huid in de winter sneller uitdroogt, moet de huid dan goed worden beschermd. Ook een droge lucht binnenshuis, bijvoorbeeld door centrale verwarming, en het dik aankleden in de winter bevorderen het uitdrogen van de huid. Deze omstandigheden kunnen een schrale of geïrriteerde huid tot gevolg hebben evenals jeuk, ruwe plekjes en kloofjes. Goed en op tijd invetten is daarom in de winter het devies.

Huidveroudering

Huidveroudering kan niet worden gestopt, maar kan met een goede verzorging hooguit worden vertraagd. Daarbij is het vooral van belang om schadelijke invloeden, zoals roken en overmatig zonlicht te vermijden.





Diverse soorten huid

Gezichtshuid

Dagcrèmes beschermen de huid tegen allerlei invloeden van buitenaf. Nachtcrèmes bevatten stoffen die de huid stimuleren en herstellen. Als je een vette huid hebt, kun je beter geen nachtcrème gebruiken omdat de huid hierdoor nog vetter wordt. Ook met zeep en ontvettende producten moet je bij een vette huid terughoudend zijn, omdat hierdoor de aanmaak van talg juist wordt gestimuleerd.

Voor het optimaal functioneren van de huid is het belangrijk om de afvoerkanaaltjes van zweet- en talgklier-tjes open te houden. In het gezicht kan dit door middel van een stoombad. Ga hiervoor met een handdoek over het hoofd gedurende tien minuten boven een kom heet water zitten. Ook warme kompressen zijn geschikt voor het openen van de poriën. Je kunt dit het beste doen voordat je naar bed gaat zodat de huid kan rusten en voldoende zuurstof kan opnemen.

Babyhuid

De babyhuid is zeer gevoelig, omdat het beschermende laagje nog onvoldoende is ontwikkeld. Wil je jouw baby met zeep wassen, kies dan voor een neutrale, milde babyzeep. Ook voor volwassenen met een gevoelige huid is deze zeep geschikt. Regelmatig gebruik van badolie is belangrijk om de babyhuid soepel te houden en te beschermen tegen uitdroging.

Droge huid

Een droge of geïrriteerde huid kan worden veroorzaakt door vele factoren. Wie leeft of werkt in een centraal verwarmde omgeving kan hier veel last van hebben. Ook weersinvloeden (wind/zon), luchtverontreiniging, chloor in zwembadwater, droge lucht, het voedingspatroon, stofwisselingsproblemen en zelfs stress kunnen huidirritaties veroorzaken. Daarnaast kunnen sommige cosmetische producten en toiletzeppen een uitdrogende werking op de huid hebben. Vooral na het wassen, voelt een droge huid strak en gespannen aan en vertoont deze ruwe plekken. Het gebruik van badolie tijdens baden en douchen kan uitdroging van de huid voorkomen. Het herstelt de zuurgraad van de huid, waardoor het beschermende vetlaagje behouden blijft en de huid weer soepel aanvoelt. Badolie is geschikt voor elk type huid.

Huidverzorgingsproducten

Er is een breed assortiment huidverzorgingsproducten beschikbaar. Een groot aantal producten is hypoallergeen of dermatologisch getest. Dermatologisch getest wil zeggen dat bij minder dan 1% van de gebruikers een allergische reactie optreedt. Bij hypoallergene producten is dit percentage 0.25%. Jouw Alphega apotheek kan je hierover adviseren. Van diverse producten met toevoegingen als retinol en fruitzuren wordt veel beweerd, maar daarvan is weinig bewezen.

Zonnebrand

Zonlicht en UV-straling

Zonlicht is een mengeling van straling van diverse golflengtes. Zonnestralen zien we meestal niet. Een uitzondering is de regenboog. In een regenboog is het zichtbare deel van de zonnestralen geordend naar de lengte van de golven. De golven (bogen) van een regenboog lopen van paars naar rood en worden steeds langer. Het infrarood, met een golflengte groter dan die van het rood, is niet zichtbaar maar voelbaar als (zonne) warmte. Het ultraviolet of UV heeft een golflengte kleiner dan die van het paars. Ook dit deel van de zonnestraling is niet zichtbaar.



De meeste UV-straling krijgen we via zonlicht. Niet alle UV bereikt de aarde: een deel wordt tegengehouden door de ozonlaag.

De hoeveelheid UV-straling hangt niet af van de temperatuur. Hoog in de bergen is er veel meer UV dan op zeeniveau, omdat de straling een kortere weg door de dampkring aflegt.

Er zijn drie soorten UV-stralen:

- **UVA-stralen** dringen door in onze huid en worden bijna niet tegengehouden door de ozonlaag.
- **UVB-stralen** geven een natuurlijke bescherming tegen de zon door verkleuring en verdikking van de huid.
- **UVC-stralen** bereiken de aarde niet; ze worden vastgehouden in de ozonlaag.

De kracht van de zon wordt wel uitgedrukt in de UV-index. In Nederland kan deze variëren van één tot en met tien. In landen dichterbij de evenaar en in de bergen kan een hogere UV-index voorkomen. De UV-index is mede bepalend voor adviezen over zonnebaden. Het KNMI geeft tussen eind april en eind september zonkrachtinformatie op teletekst pagina 708 en de internet-site www.knmi.nl.

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.

Risico's van zonnebaden

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. Door overmatig zonnebaden en omdat de ozonlaag door milieuvervuiling dunner geworden is en minder UV-straling absorbeert, neemt het aantal personen met huidkanker toe.

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. Jouw huidtype en de UV-index bepalen hoelang je in de zon kunt liggen.

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 kun je een zonnesteek voorkomen:

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

Als iemand toch een zonnesteek heeft opgelopen, moet die persoon half zittend in de schaduw worden neergelegd. Maak knellende kleding los en zorg voor afkoeling door natte doeken op het hoofd te leggen. Laat de patiënt veel drinken en 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 je weet dat je last hebt 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 jouw Alphega apotheek. Eventueel kan een allergie veroorzaakt worden door een reactie op ingrediënten van het anti-zonnebrandmiddel. Het is raadzaam een ander product te proberen, zodat je kunt bepalen of dit de oorzaak van de allergie is.

Zonlicht & geneesmiddelen

Een aantal geneesmiddelen kan in combinatie met zonlicht een chemische 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.

Er bestaan ook geneesmiddelen die, in combinatie met zonlicht, een allergische reactie kunnen geven die lijkt op eczeem. De kans daarop is veel kleiner en hierbij kan de uitslag ook voorkomen op delen van de huid die niet aan het zonlicht zijn blootgesteld.

Wil je weten of je met jouw geneesmiddelen veilig in de zon kunt, raadpleeg dan de bijsluiter of vraag jouw Alphega apotheek om advies.



Huidtypen

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

Huidtype 1

Heb je een zeer lichte huid, blonde of rossige haren en sproeten of lichtblond haar met blauwe ogen? Dan heb je weinig pigment en ben je derhalve gevoelig voor zonlicht. Je verbrandt snel en wordt niet of nauwelijks bruin.

Huidtype 2

Is jouw huid licht, heb je blond haar en lichte ogen? Dan verbrand je snel en word je langzaam bruin.

Huidtype 3

Bezit je donkere tot bruine haren en donkere ogen? Dan zul je niet gemakkelijk verbranden en word je gemakkelijk bruin.

Huidtype 4

Heb je een getinte huid, donker haar en donkere ogen? Dan verbrand je bijna nooit en bruin je zeer goed.



Uiterlijke kenmerken zijn niet altijd bepalend voor de zongevoeligheid. Door eigen ervaring weet je zelf vaak het beste hoe snel je verbrandt en hoe bruin je wordt.

Ook de conditie van de huid, de tijd van het jaar en de weersomstandigheden spelen een rol bij de mate van gevoeligheid voor zonlicht. Wanneer de huid niet gewend is aan zonlicht kan bij te lange blootstelling een reactie optreden. Met behulp van de UV-index van het KNMI van die dag kun je elke dag inschatten welke beschermende maatregelen je moet nemen.

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 of hoger) is daarom noodzakelijk. Het gebruik van bruiningsapparatuur door kinderen tot 16 jaar wordt ten sterkste afgeraden.

Wanneer moet je een arts raadplegen?

Als je last hebt van verbranding die gepaard gaat met rillingen, blaren, hoofdpijn, misselijkheid, koorts of hartkloppingen dan heb je wellicht een zonnesteek. Het is dan raadzaam een arts te raadplegen.

Ook als je last hebt van een zonneallergie, doe je er goed aan een huisarts te raadplegen.

Tips voor het voorkomen van zonnebrand

Om zonnebrand te voorkomen, moet je ervoor zorgen dat jouw huid goed beschermd is. Een goede bescherming van de huid betekent een goede bescherming tegen UVA- en UVB-stralen. Een aantal belangrijke adviezen zijn:

- Gebruik een anti-zonnebrandmiddel met een goede beschermingsfactor (BF) of Sun Protection Factor (SPF) tegen zowel UVA als UVB (zie ook anti-zonnebrandmiddelen).
- Tussen 11.00 en 15.00 uur is de zon het felst. In deze periode kun je beter in de schaduw blijven.
- Laat de huid geleidelijk aan de zon wennen. Gun je huid rust en blijf eens een dag uit de zon.
- 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 je bruiningsapparatuur gaat gebruiken.
- Zon en alcohol gaan slecht samen. Als je gaat zonnen kun je beter geen alcohol gebruiken. Alcohol verwijdert de bloedvaten nog eens extra. Dit kan zonnebrand verergeren.

- Blijf jezelf ook beschermen als je eenmaal bruin bent. Een gebruide 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, jouw huidtype, de waterbestendigheid en vorm van het middel (bijvoorbeeld lotion, gel of crème). Jouw Alphega apotheek adviseert je 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
(zeer licht huidtype, verbrandt snel, bruint nooit)	

Huidtype 2	factor 15-20
(licht huidtype, verbrandt vrij snel, bruint langzaam)	

Huidtype 3	factor 10-15
(vrij licht huidtype, verbrandt niet snel, wordt makkelijk bruin)	

Huidtype 4	factor 5-10
(iets getint huidtype, verbrandt (vrijwel) nooit, bruint snel)	

Kinderen tot 16 jaar ongeacht het huidtype	factor 30!
---	-------------------

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

Bruiningsproducten

Naast anti-zonnebrandmiddelen zijn er ook bruiningsproducten en snelbruiners verkrijgbaar. Bruiningsproducten bespoedigen het bruin worden in de zon. Ze zijn echter niet geschikt voor een langdurig verblijf in de zon. Als je dit soort middelen gebruikt, dien je je daarnaast ook nog te beschermen tegen UV-straling.

Gebruik van anti-zonnebrandmiddelen

Als je een anti-zonnebrandmiddel gebruikt, kun je dit het beste een half uur tot één uur voor je in de zon gaat opbrengen. De werkzaamheid van deze middelen loopt terug, daarom moeten ze na twee uur opnieuw worden aangebracht. Dit geldt ook voor de zogeheten waterproofmiddelen. Breng de middelen eveneens opnieuw op na het zwemmen of bij sterke transpiratie.

Houd er rekening mee dat anti-zonnebrandmiddelen nog wel UV-stralen doorlaten. Als je langere tijd in de zon verblijft, kun je ondanks zo'n middel toch verbranden. Opnieuw insmeren kan verbranding dan niet meer voorkomen.

Wat kun je er zelf aan doen?

Na het zonnen is de huid erg gevoelig. Daarom kun je het beste lauw douchen en daarbij geen zeep gebruiken. Een after-sun product kalmeert, verzacht en ontspant de huid. Als je huid erg verbrand is, kan afkoelen door middel van natte kompressen verlichting bieden. Bij erge pijn kun je eventueel paracetamol gebruiken.

In de categorie huis-tuin-en-keukenmiddeltjes kunnen komkommer en yoghurt nog genoemd worden. Zowel komkommer (in plakjes of de schillen) als yoghurt (opbrengen en na een kwartiertje weer afspoelen) heeft een verkoelende werking.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op de website van KWF (www.kwfkankerbestrijding.nl). Op deze site vind je informatie en tips over verstandig zonnen.

Op www.knmi.nl staat informatie over zonkracht.

Meer weten?

Deze folder is onderdeel van een serie informatie-folders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wil je meer weten over dit onderwerp, jouw gezondheid of de geneesmiddelen die je gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij zijn je graag van dienst.

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

2015a

Jouw gezondheid is onze zorg