INFORMATIEFOLDER

Overdaad schaadt

ZON

SPRING ER VERSTANDIG MEE OM!

ministerie van de Vlaamse Gemeenschap
administratie Gezondheidszorg

EVEN UW AANDACHT GRAAG !!!

De meeste mensen houden van de zon. Het zonlicht maakt alles lichter en vriendelijker, het kan een mens echt oppeppen. Om die redenen komen we ook graag buiten als het zonnetje schijnt. Wanneer het goed weer is, schieten we in actie om in onze tuin te werken, om klusjes uit te voeren of gewoon te genieten. Toch is dit niet zonder gevaar. Door langdurig in de zon te werken, te sporten of te liggen worden we blootgesteld aan grote hoeveelheden zonlicht die schadelijk kunnen zijn.

Wat is zonlicht?

Dagelijks worden we geconfronteerd met het licht dat uitgestraald wordt door de zon. Het zichtbare licht bestaat uit verschillende kleuren, de kleuren van de regenboog. Daarnaast zijn er andere soorten straling die voor de mens niet zichtbaar zijn. De infrarode straling (IR) is een onzichtbare straling die warmte geeft. De ultraviolette straling (UV) is eveneens onzichtbaar voor de mens.

Wat is UV-straling?

We kunnen 3 soorten UV-straling onderscheiden: UV-A, UV-B en UV-C. Ultraviolette straling wordt door de dampkring om de aarde voor het grootste deel tegengehouden. De ozonlaag speelt hierbij een heel belangrijke rol. UV-C bereikt hierdoor het aardoppervlak niet. Ook het grootste deel van de UV-B-straling wordt tegengehouden door de dampkring. Toch kan er op heldere dagen vrij veel UV-B-straling doordringen tot op het aardoppervlak. UV-A daarentegen dringt gemakkelijk door tot op de aarde.

Effecten van de zon op ons lichaam:

Blootstelling aan zonlicht heeft enkele **positieve effecten** tot gevolg. Deze zijn:

- de aanmaak van vitamine D in de huid wordt gestimuleerd door zonlicht. Dit is belangrijk bij kinderen voor de ontwikkeling van het beendergestel;
- zonlicht kan ons ontspannen en geeft ons een opgewekt gevoel;
- bij bepaalde aandoeningen (psoriasis, eczeem) verbetert de conditie van de huid.

Maar naast deze positieve effecten zijn er ook een aantal **negatieve effecten** verbonden aan het zonlicht, waarvan we ons niet altijd bewust zijn. Overmatige blootstelling aan zonlicht is schadelijk voor de gezondheid!

- **Verbranding:** vooral veroorzaakt door UV-B maar kan ook veroorzaakt worden door hoge dosissen UV-A. In eerste instantie kan dit louter pijnlijk zijn. De echte problemen zullen zich pas later manifesteren;
- **zonne-allergie:** veroorzaakt door UV-A; deze stralen dringen diep door in de huid;
- **zonnesteek:** de symptomen zijn onder meer grote dorst, hoofdpijn, gevoel van zwakte, duizeligheid en koorts. Het optreden van deze symptomen moet je ernstig nemen! Zoek best een koele plek op. Neem een frisse douche of wikkel je in koude vochtige handdoeken. Drink veel, liefst licht gezouten water. Bij braken of misselijkheid of verslechteren van de toestand raadpleeg je best een arts. Een slecht verzorgde zonnesteek kan leiden tot een hitteberoerte die levenbedreigend is;
- **veroudering van de huid:** veroorzaakt door UV-A; deze stralen dringen diep door in de huid en zorgen daar voor een versnelde afbraak van het elastine met rimpelvorming tot gevolg;
- **oogbeschadiging:** veroorzaakt door direct zonlicht op de ogen;
- **huidkanker:** vooral veroorzaakt door overmatige blootstelling gedurende het leven aan UV-B maar kan ook veroorzaakt worden door hoge dosissen UV-A: de stralen dringen door tot in de opperhuid waar ze het erfelijke materiaal (DNA) in de huidcellen kunnen beschadigen wat aanleiding kan geven tot huidkanker. Bijvoorbeeld melanoom, een agressieve huidkanker: ziet er meestal uit als een schoonheidsvlekje dat verandert in grootte, dikte of kleur, dat onregelmatige randen heeft en dat kan jeuken of bloeden; bij het optreden van dergelijke verschijnselen is het verstandig je huisarts te raadplegen.

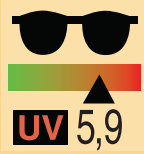
GEEN REDEN TOT PANIEK!

UV-index of intensiteit:

Het is dus belangrijk om verstandig om te gaan met de zon. De UV-index kan daarbij helpen. Het is een maat voor de intensiteit van de ultraviolette straling afkomstig van de zon. Hoe hoger de UV-index, hoe gevaarlijker het is om onbeschermd in de zon te blijven. De huid zal dan sneller verbranden en het risico op huidkanker neemt toe. Naarmate de UV-index hoger is, is grotere voorzichtigheid aangewezen. In het buitenland geldt dezelfde index.

UV-index	UV-intensiteit	Huid verbrandt
1 - 2	Zeer laag	Vrijwel niet
3 - 4	Laag	Langzaam
5 - 6	Matig	Gemakkelijk
7 - 8	Hoog	Snel
9 - …	Zeer hoog	Zeer snel

De intensiteit van UV-straling is van verschillende factoren afhankelijk. Zo zijn onder andere het jaargetijde, het tijdstip van de dag, de hoogte, de weerkaatsing (sneeuw, water of zand) en de bewolkingsgraad van belang.



Verbrand ik snel?

Niet iedereen verbrandt even snel. Mensen met een lichte huid zullen sneller zonnebrand oplopen dan mensen met een donkere huid. We kunnen 6 verschillende huidtypes onderscheiden.

Huidtype 1: Je verbrandt zeer snel en wordt niet bruin. Je hebt een zeer lichte huid, vaak met sproeten, rood of lichtblond haar en blauwe ogen.

Huidtype 2: Je verbrandt snel en wordt langzaam bruin. Je hebt een lichte huid, blond haar en grijze, groene of lichtbruine ogen.

Huidtype 3: Je verbrandt zelden en wordt gemakkelijk bruin. Je hebt een licht getinte huid, donker blond tot bruin haar, vrij donkere ogen.

Huidtype 4: Je verbrandt bijna nooit en bruint zeer goed. Je hebt een getinte huid, donker haar en donkere ogen. (mediterrane type)

Huidtype 5: Je verbrandt zelden of nooit en bruint goed. Je hebt een donkere huid, donker tot zwart haar en donkere ogen. (Aziatische type)

Huidtype 6: Je verbrandt zelden of nooit en bruint zeer goed. Je hebt een zeer donkere huid, zwart haar en donkere ogen. (negroïde type)

Enkele preventieve tips:

- draag beschermende kledij: hoofddeksel, T-shirt, zonnebril,…;
- vermijd de zon tussen 12 en 15 uur;
- bescherm kinderen goed tegen de zon, zij zijn kwetsbaarder dan volwassenen! Laat hen speciale zonnekledij dragen.
- breng 20 minuten vóór je in de zon gaat een goede zonnecrème (tegen UV-B en UV-A) aan op alle blootgestelde lichaamsdelen. Gebruik volgens huidtype volgende beschermingsfactoren:

- Huidtype 1: factor 30

- Huidtype 2: factor 15-20

- Huidtype 3: factor 10-15

- Huidtype 4: factor 5-10

- Kinderen en jongeren tot 16 jaar (huidtype is niet van belang) gebruiken best factor 30!!

- smeer je na het zwemmen terug in met zonnecrème;
- blijf jezelf beschermen ook al zie je bruin of heb je al zonnecrème gebruikt;
- vermijd langdurig zonnebaden. Doe je dat toch, smeer dan minstens iedere twee uur terug zonnecrème;
- misbruik de bescherming van zonnecrème niet om langer te kunnen zonnebaden; zonnecrème beperkt de zonneschade maar vermijdt ze nooit volledig.
- drink steeds voldoende water, zeker wanneer het warm weer is; wacht daarvoor niet tot je dorst krijgt.
- luister vooral naar je lichaam: als je huid prikt of je voelt je niet prettig in de zon, zoek dan de schaduw op;
- opgepast voor oppervlakten die UV-stralen weerkaatsen zoals water, zand en sneeuw. De blootstelling aan de straling wordt op deze manier vergroot!
- kijk regelmatig je lichaam na op het voorkomen van pigmentvlekjes die veranderen. Bij twijfel contacteer je best je huisarts.

Onthoud vooral:

- Draag beschermende kledij
- Bescherm blootgestelde lichaamsdelen met zonnecrème die bij je huidtype past
- Vermijd de zon tussen 12 en15 uur
- Vermijd langdurig zonnebaden
- Bescherm kinderen goed tegen de zon; zij zijn kwetsbaarder dan volwassenen!
- Controleer regelmatig je lichaam op schoonheidsvlekjes die veranderen

Nog verdere vragen?
Raadpleeg uw huisarts of ...
neem gerust contact op met de
Vlaamse Gezondheidsinspectie:

Antwerpen - Copernicuslaan 1 bus 5, 2018 ANTWERPEN
tel.: 03-224 62 04 - fax: 03-224 62 01 - e-mail: gezondheidsinspectie.antwerpen@vlaanderen.be

Limburg - Koningin Astridlaan 50 bus 7, 3500 HASSELT
tel.: 011-74 22 40 - fax: 011-74 22 59 - e-mail: gezondheidsinspectie.limburg@vlaanderen.be

Oost-Vlaanderen - Elf Julistraat 45, 9000 GENT
tel.: 09-244 83 60 - fax: 09-244 83 70 - e-mail: gezondheidsinspectie.oostvlaanderen@vlaanderen.be

Vlaams-Brabant - Brouwersstraat 1 bus 4, 3000 LEUVEN
tel.: 016-29 38 58 - fax: 016-29 37 69 - e-mail: gezondheidsinspectie.vlaamsbrabant@vlaanderen.be

West-Vlaanderen - Spanjaardstraat 15, 8000 BRUGGE
tel.: 050-44 50 70 - fax: 050-34 28 69 - e-mail: gezondheidsinspectie.westvlaanderen@vlaanderen.be

Deze folder is een initiatief van het Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, team Gezondheidsinspectie.

ministerie van de Vlaamse Gemeenschap
administratie Gezondheidszorg

M/04/07 Verantwoordelijke uitgever: Dirk Dewolf, Markiesstraat 1, 1000 Brussel.