

Wat is zonnebrand?

Een zonneverbranding is een rode, pijnlijke reactie van de huid wanneer deze te veel ultraviolette (=UV) straling heeft gekregen. Zonnebrand treedt bij mensen met een licht huidtype (huidtype I en II) na een kortere blootstelling aan de zon op dan bij mensen met een donker huidtype.

vergelijken is onze zorg

Hoe ontstaat zonnebrand?

Zonnebrand wordt veroorzaakt door huidschade die wordt aangericht door de ultraviolette straling in zonlicht. Hoewel vooral de ultraviolet B (UVB) straling de boosdoener is, kan ook UVA een bijdrage leveren aan het huidverbrandingsproces.

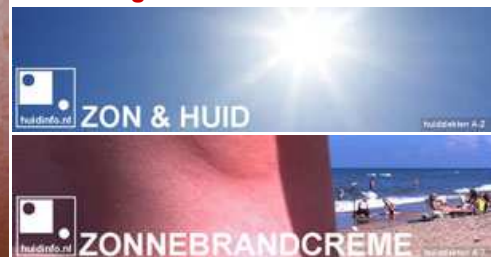
Hoe ziet een zonneverbranding eruit?

De verbranding door de zon wordt behalve door roodheid ook gekenmerkt door warmte, zwelling en pijn. Hoe sterker de zonneverbranding, hoe meer deze laatst genoemde verschijnselen op de voorgrond zullen treden. In de lichtste gevallen zal alleen roodheid optreden. Deze verschijnselen ontstaan meestal enkele uren nadat de huid verbrand is. Is de schade uitgebreider kunnen ook zwelling en blaren optreden. Uiteindelijk treedt schilfering van de huid op.

Bij zeer ernstige zonneverbrandingen kan door de massale ontsteking zelfs koorts ontstaan. Ook misselijkheid, hartkloppingen, hoofdpijn en braken komen voor.



gerelateerde folders



Zonneverbranding van de huid: op de detailfoto is de zwelling en het begin van blaarvorming te zien

Hoe wordt zonnebrand behandeld?

- koelen van de huid met natte doeken of een douche met lauw water kan de pijn verlichten.
- laat eventuele blaren zo veel mogelijk heel laten om bacteriële infectie van buiten af te voorkomen.
- gebruik bij heftige pijn eventueel een pijnstiller, zoals paracetamol.
- om de huid volledig te laten herstellen is het van belang gedurende een week de huid niet meer bloot te stellen aan de zon.
- wanneer er sprake is van een ernstige zonnebrand met zwellingen, blaren, koorts, rillingen, hoofdpijn en de andere verschijnselen zoals hierboven beschreven bij ernstige zonnebrand is het belangrijk zo snel mogelijk de huisarts te raadplegen.

Hoe kan ik zonnebrand voorkomen?

mijdt felle zon

de zonkracht is rond het middaguur altijd het sterkst. Probeer daarom op die momenten de zon te mijden. In Noord Europa is dat 's zomers tussen 12.00 hr en 15.00 hr. In (sub-)tropische gebieden is deze periode vaak aanmerkelijk langer. Bedenk dat door weerkaatsing van de (onzichtbare) UV-straling door bijvoorbeeld zand of water ook UV kan doordringen in de schaduw onder parasols etc. Gebruik bij zonnig weer dan ook altijd een zonnebrandcrème, zelfs als u in de schaduw zit.

kleding

textiel kan een belangrijk deel van het UV tegenhouden. Het dragen van T-shirts of blouses op zomerdagen is dus nuttig. Wanneer men langdurig in de zon blijft is het wel verstandig om de huid onder de kleding toch in te smeren met zonnebrandcrème. Er zijn speciale textielsoorten ontwikkeld die de huid zeer goed afschermen tegen UV-straling. Van deze stoffen wordt o.a. werkkleding en sportkleding gemaakt.

hoeden en petten

hoe breder de rand van de hoed, hoe meer schaduw in het gelaat valt, hoe beter dus de bescherming.

Het nadeel van petten is dat ze maar aan één kant schaduw geven. Afhankelijk van hoe de pet gedragen wordt is het gezicht of de nek beschermd.

Bij mensen met een (deels) kalend hoofd of een zeer korte haardracht, is het dragen van een hoed of pet van extra groot belang om de hoofdhuid te beschermen.

de huid laten wennen aan de zon

wanneer de huid geleidelijk aan de zonlicht gewend wordt krijgt de huid de kans om een pigmentlaag aan de maken die de cellen afschermt tegen de zon. Dit proces kennen wij als 'bruinen'.

zonnebrandcrème smeren

het smeren van zonnebrandcrème is ook een effectieve manier om de huid te beschermen tegen UV-straling. Elke zonnebrandcrème geeft een bepaalde graad van bescherming. Dit staat altijd op de verpakking vermeldt



en wordt de Sun Protection Factor (SPF) genoemd. De SPF of beschermingsfactor, in het Nederlands meestal kortweg 'de factor' genoemd, geeft aan welke mate van bescherming de zonnebrand geeft. Een voorbeeld maakt het beste duidelijk wat de factor betekent:

Iemand met huidtype 2 verbrandt in de middagzon na ongeveer 20 minuten. Wanneer een zonnebrandcrème wordt gebruikt met een SPF van 12 treedt de zonverbranding pas op na 12 x 20 minuten, dus na 4 uur. Deze persoon zal dus met deze zonnebrandcrème na 4 uur verbranden, ook al heeft hij zich goed ingesmeerd.

De beschermingsfactor van de zonnebrandcrème moet dus met zorg worden gekozen. Wanneer het gaat om optimale bescherming en verder niets, is een crème met een zeer hoge SPF de beste keus.

Is het doel echter om op een zo veilig mogelijke manier bruin te worden moet een crème met een lagere factor gekozen worden. Wanneer de blootstelling aan de zon slechts kort zal zijn kan een relatief lage SPF gekozen worden, bij langere blootstelling moet weer voor een crème met een hogere SPF gekozen worden.

Omdat de huid van kinderen extra makkelijk beschadigd kan worden door UV-straling moeten kinderen altijd optimaal beschermd worden met een hoge factor.

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

Huidtype 1 (zeer licht huidtype, verbrandt snel, bruint nooit)	factor 30-50
Huidtype 2 (licht huidtype, verbrandt vrij snel, bruint langzaam)	factor 20-30
Huidtype 3 (vrij licht huidtype, verbrandt niet snel, wordt makkelijk bruin)	factor 20-30
Huidtype 4 (iets getint huidtype, verbrandt (vrijwel) nooit, bruint snel)	factor 20
Kinderen tot 16 jaar ongeacht het huidtype	factor 30-50 !

Hoeveel moet ik smeren?

Om de bescherming te krijgen die de zonnebrandcrème belooft te geven moet de crème vrij dik op de huid worden aangebracht. Zuinig smeren geeft een veel lagere protectiefactor dan op de verpakking vermeld staat. Precieze richtlijnen over hoeveelheden toe te passen crème zijn niet te geven maar een 'hand vol' voor elke insmeerbeurt van de gehele huid is niet overdreven.

Hoe vaak moet ik smeren?

De kwaliteit van zonnebrandcrèmes is de laatste jaren sterk verbeterd. Toch slijt de beschermende zonnebrandcrème laag in een aantal uur. Dit wordt versneld door het dragen van kleding, liggen in het zand en zwemmen. De 'waterproof' crèmes blijven weliswaar beter op de huid zitten na watercontact, maar toch blijft het zaak om de huid regelmatig opnieuw in te smeren. Omdat zonnebrandcrème vaak pas na ca. 30 minuten optimaal werkt is het verstandig de crème steeds tijdig aan te brengen.