

# praktijk voor dermatologie

dr. l. kerkhofs dr. p.poblete dr. h. stals dr. a. vandepitte

---

## De zon en onze huid

De zon, de centrale ster in 'ons' stukje van het universum, speelt een belangrijke rol in ons leven.

Veel mensen vinden het prettig zich in de zon te koesteren en de zon heeft een positieve invloed op ons humeur.

Toch beseft men de laatste jaren dat regelmatige blootstelling aan zonlicht en kunstmatige lichtbronnen om bruin te worden (zonnebanken) schadelijke gevolgen kan hebben.

Overmatige blootstelling aan ultraviolet (UV) licht kan vroegtijdige veroudering van de huid en huidkanker veroorzaken. Het effect van zonlicht is cumulatief, dit wil zeggen dat de nadelige effecten van zonlicht op de huid over de jaren opgeteld worden.

Men kan het vergelijken met een emmer die langzaam volloopt totdat hij, meestal op oudere leeftijd, begint over te lopen.

Mensen met een zonlichtgevoelig huidtype (die niet of moeilijk bruin worden, maar voornamelijk rood) hebben een groter risico op vroegtijdige veroudering en huidkanker dan mensen die gemakkelijk bruin worden of van nature een donker gekleurde huid hebben.

Een zonbeschadigde huid uit zich als vlekkerige pigmentafwijkingen van de huid ('zonnevlekken') en rimpels. Deze laatste ontstaan doordat de UV-straling de elastinevezels, die de huid soepelheid en veerkracht geven, afbreekt. Het is vergelijkbaar met wat er met een gewoon elastiekje gebeurt dat in de zon ligt: binnen enkele dagen is het elastine kapot en verkrumelt het elastiekje. Weliswaar wordt er in de huid steeds nieuwe elastine aangemaakt om de afgebroken elastine te vervangen, maar dit aanmaakproces neemt af bij het ouder worden.

Daarnaast kan UV-licht het DNA (erfelijk materiaal) in huidcellen beschadigen. Wanneer er beschadiging van het DNA optreedt die niet door de cel wordt opgemerkt of verkeerd wordt gerepareerd, kan de verandering aan het DNA blijvend zijn. In sommige gevallen kan de beschadiging zodanig zijn dat de cel zich ongeremd en ongecontroleerd kan gaan delen. Er is huidkanker ontstaan... Er zijn verschillende soorten huidkanker en voorlopers van, zoals actinische keratosen, basaalcelcarcinoom, plaveiselcelcarcinoom en melanoom (kwaadaardige moedervlek).

*Aktinische keratosen* zijn ruwe, schilferende plekken op de huid. De kleur varieert van rood tot huidskleurig. Ze komen voor op huid die vele jaren intensief belicht is geweest. Daarom worden ze vooral gezien in het gezicht, kalende schedels, oorschelpen en handruggen. Aktinische keratosen worden door de meeste specialisten beschouwd als voorlopers van plaveiselcelcarcinoom.

*Basaalcelcarcinoom* is de meest voorkomende vorm van huidkanker. Het is een goed te behandelen vorm die vrijwel nooit uitzaait, maar wel lokaal kan doorgroeien.

*Plaveiselcelcarcinoom* is een minder vaak voorkomende, soms ernstige vorm van huidkanker, omdat deze vorm op den duur wel kan uitzaaien.

*Melanoom* (moedervlekkanker) is eveneens een minder vaak voorkomende vorm van huidkanker waarbij uitzaaiingen kunnen optreden. Bij vroegtijdige behandeling is het vooruitzicht gunstig. Bij melanoom lijkt met name verbranding met blaarvorming op kinderleeftijd een ongunstige invloed te hebben.

Moedervlekken die spontaan bloeden, onregelmatig van vorm of kleur worden, asymmetrisch of snel groter worden laat U best controleren door de huisarts of de dermatoloog.

Het acute gevolg van overmatige blootstelling aan UV-licht is de zonnebrandreactie.

De huid is rood, gezwollen, pijnlijk en soms kunnen blaren optreden.

Toch heeft UV-straling ook goede kanten: zo is het nodig voor de aanmaak van Vitamine D in het menselijk lichaam, essentieel voor ons beendergestel.

Bij normale blootstelling aan de zon is er ruim voldoende aanmaak van Vitamine D.

Gezien het risico op huidverbranding, ontwikkeling van huidkanker en vervroegde veroudering van de huid is het belangrijk om de huid niet te veel bloot te stellen aan UV-straling. Wanneer U toch langere tijd aan de zon wordt blootgesteld is een goede bescherming noodzakelijk.

Speciaal voor jongere kinderen (tot 16 jaar) is optimale bescherming van belang, omdat bekend is dat zonneshade aan de jonge huid een extra groot risico op huidkanker op latere leeftijd veroorzaakt.

De huid probeert zich zelf al te beschermen tegen de UV-straling. Dit gebeurt door het aanmaken van pigment dat in de cellen van de opperhuid wordt gelegd. Dit proces kennen wij als 'bruinen'.

### **Maatregelen:**

- **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 zonnecrème. Er zijn speciale textielsoorten ontwikkeld die de huid zeer goed afschermen tegen UV-straling. Deze worden vaak gebruikt in gespecialiseerde sportkleding.
- **Hoeden en petten**  
Hoe breder de rand van de hoed of pet, 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.
- **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.
- **Zonnebrillen**  
Ook de ogen kunnen door UV-straling worden beschadigd. Draag daarom een zonnebril met een goede UV-filter.

- Zonnecrème

Zonnecrème is een effectieve manier om de huid te beschermen tegen UV-straling. Elke zonnecrème geeft een bepaalde graad van bescherming. Dit staat altijd op de verpakking vermeld en wordt de Sun Protection Factor (SPF) of beschermingsfactor genoemd. Best kiest u een breedwerkend produkt dat beschermt tegen zowel UVB als UVA, beide komen voor in zonlicht.

De beschermingsfactor duidt aan hoeveel langer iemand in de zon mag vertoeven met zonnecrème (ten opzichte van zonder zonnecrème) zonder te verbranden. Dit betekent echter niet, zoals zeer vaak wordt gedacht, dat zonnecrème dient om de tijd dat men in de zon kan blijven te verlengen en zeker niet om mooier bruin te worden.

Een beschermingsfactor van minstens 30 wordt voor iedereen aangeraden, om de 3 uur opnieuw aan te brengen gezien de beschermende laag in een aantal uur slijt (transpiratie, wrijving van kledij, ...). Omdat zonnecrème vaak pas na ca. 30 minuten optimaal werkt is het verstandig de crème steeds tijdig aan te brengen.