

RICHTLIJN VERSTANDIG ZONNEN DE ZOMER IN ZICHT

M. Löwik*

Met de zomer voor de deur is het goed om stil te staan bij de gevolgen van teveel zonlicht. Het weer vertoont steeds meer extremen. De lange droogteperiode van vorig jaar leverde een nieuw record op en in januari moesten dorpen, onder andere in Groningen, geëvacueerd worden vanwege de hoge waterstand. Het is niet ondenkbaar dat we deze zomer ook met extremen te maken krijgen. Als werkers in de gezondheidszorg weten wij als geen ander dat voorkomen beter is dan genezen.

Huidkanker is inmiddels de meest voorkomende vorm van kanker en de verwachting is dat het aantal mensen dat huidkanker krijgt de komende jaren drastisch zal toenemen. De verwachting voor Nederland is dat één op de zes mensen voor het 85ste levensjaar huidkanker krijgt. Uit onderzoeksgegevens is bekend dat het basaalcelcarcinoom tegenwoordig vaker voorkomt dan alle andere kwaadaardige aandoeningen van de mens bij elkaar (1).

Een van de belangrijkste factoren die de kans op huidkanker vergroot is overmatige blootstelling aan zonlicht. Zo'n veertigduizend Nederlanders zullen dit jaar de diagnose huidkanker krijgen. In de meeste gevallen heeft dit te maken met de hoeveelheid UV-straling uit onder meer zonnestraling. Daarom het advies voor de komende zomer: denk op tijd aan zonbescherming en help anderen eraan te denken. Voor kinderen is zonbescherming extra belangrijk omdat hun huidcellen zeer kwetsbaar zijn. Doordat kinderen in de groei zijn, gaat de celdeling bij hen zo snel dat niet alle beschadigde huidcellen zich kunnen herstellen voordat ze weer gaan delen. In die beschadigde cellen ontstaan 'littekens' die kinderen hun leven lang met zich meedragen. Deze 'littekens' zijn aan de buitenkant niet te zien: de beschadigingen zitten in het DNA van de huidcellen. Hier geldt: hoe meer 'littekens', hoe groter de kans dat een kind op latere leeftijd huidkanker krijgt. Daarom is bescherming tegen de zon zo belangrijk, zeker voor kinderen (KWF kankerbestrijding, www.kwfkankerbestrijding/zonnen).

TIPS VOOR VERSTANDIG ZONNEN

Het Platform Verstandig Zonnen heeft tien gouden regels voor verstandig zonnen ontwikkeld. Deze regels zijn ook terug te vinden op de website van KWF Kankerbestrijding:

- Geniet van de zon, maar voorkom te veel blootstelling aan de zon en verbranding door de zon.
- Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon.
- Bescherm de huid: denk aan beschermende kleding, een zonnehoed en een zonnebril met UV-werende glazen.
- Smeer onbedekte huid royaal in met een anti-zonnebrandmiddel met een geschikte beschermingsfactor (zie app huidmonitor).
- Herhaal het insmeren elke twee uur, of vaker bij sterke transpiratie of na het zwemmen en afdrogen.
- Ga niet onbeschermd in de volle zon tussen 12.00 en 15.00 uur, zoek dan liever de schaduw op.
- Laat zonnebaden en het gebruik van zonne-apparatuur over aan mensen vanaf achttien jaar en mensen met huidtype 2, 3 en 4.
- Vermijd de zon, en zeker de zonnebank, als de huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of snelle verbranding. Raadpleeg zo nodig een arts.
- Bij sommige huid-aandoeningen helpt UV-straling, bij andere juist niet. Vraag advies aan een huidarts.
- Let op de sterkte van de zon: de zonkracht. Hoe sterker de zonkracht, hoe groter de kans op verbranding.
(www.verstandigzonnen.nl)

Een lichte verbranding geeft een rode of rood-bruine huid met een

lichte zwelling. Bij ernstige verbranding wordt de huid ook pijnlijk en gaan er veel cellen dood in de opperhuid. Hierdoor gaat de huid na een aantal dagen vervellen en in extreme gevallen ontstaan er ook blaren. Het rood worden van de huid (erytheem) is een waarschuwingssignaal. Erytheem treedt op als de huid op één dag meer UV-straling krijgt dan zij kan verdragen. Als aan het einde van de middag blijkt dat de huid rood is, is die grens al ver overschreden, maar vaak is de verbranding pas later op zijn hevigst. De waarschuwing om uit de zon te gaan of een t-shirt aan te trekken komt dan ook meestal te laat. Gun de verbrandde huid de tijd om te herstellen: ga direct uit de zon en vermijd de zon minimaal drie dagen, totdat de huid zich heeft hersteld. Koelen met natte doeken of een pijnstillers, zoals paracetamol, kan de pijn verlichten. Houd blaren zoveel mogelijk intact.

Bij de volgende symptomen is het verstandig een arts te raadplegen:

- Als een groot gedeelte van de huid gezwollen is door de verbranding.
- Als sprake is van uitgebreide blaarvorming.
- Als de verbranding gepaard gaat met ziekteverschijnselen, zoals koude rillingen, koorts, misselijkheid, braken, hoofdpijn of hartkloppingen (www.nhg.internet.nl).

CASUS

Een 68 jarige vrouw, is tijdens vakantie in Egypte in de zon in slaap gevallen en heeft diepe tweedegraads brandwonden aan beide benen, opgelopen.



Diep tweedegraads brandwonden linkerbeen.



De omliggende huid verraadt dat deze patiënte een zoonanbidster is.



Diep tweedegraads brandwonden rechterbeen.

De patiënte heeft toestemming gegeven voor het plaatsen van deze foto's in WCS Nieuws.

LITERATUUR

1. KWF kankerbestrijding
www.kwfkankerbestrijding/zonnen

*** Margriet Löwik, verpleegkundig specialist gynaecologie, LUMC en lid WCS commissie oncologische wonden en ulcera**