

De zon en de huid

De zon en de mens; een (positieve?) relatie

De laatste jaren beseft men dat regelmatige blootstelling aan zonlicht en kunstmatige lichtbronnen om bruin te worden schadelijke gevolgen kan hebben. Overmatige blootstelling aan ultraviolet (UV) licht kan vroegtijdige veroudering van de huid en huidkanker veroorzaken.

Zonlicht heeft ook gunstige invloeden. Veel mensen vinden het prettig zich in de zon te koesteren en de zon heeft een positieve invloed op ons humeur. Een (licht) gebruide teint hoort dan ook bij een normaal leven en brengt geen onnodige risico's met zich mee.

Onder invloed van zonlicht wordt vitamine D gevormd, nodig voor de botaanmaak. Zonlicht bevat een breed spectrum aan lichtstralen, o.a. UVB-licht en UVA-licht. Kunstmatige lichtbronnen om bruin te worden bevatten voornamelijk UVA-licht en geen (of beperkt) UVB-licht.

Hoe ontstaan problemen door de zon en wat zijn de verschijnselen?

Gevolgen van overmatige blootstelling aan (kunst) zonlicht

Acute gevolgen

Het acute gevolg van overmatige blootstelling aan ultraviolet licht is de zonnebrandreactie. De huid is rood, gezwollen en gevoelig bij aanraking en warmte. In ernstige gevallen kunnen blaren optreden. Deze reactie wordt vooral veroorzaakt door UVB-licht. De roodheid begint na 3-5 uur.

Lange termijn gevolgen

- Vroegtijdige veroudering van de huid
Onder vroegtijdige veroudering van de huid wordt verstaan een combinatie van de volgende kenmerken: vermindering van elasticiteit, vlekkerige verkleuring met teveel en/of weinig pigmentvorming, uitgezette bloedvaatjes.
- Een huid die overmatig aan (kunst)zonlicht is blootgesteld is vaak droog, bleekgeel van kleur en voelt leerachtig aan. Met name in het gelaat en de hals/nek ontstaan toenemend rimpels en kleine vaatverwijdingen.
- Huidkanker
?Er bestaan meerdere vormen van huidkanker.
 - Het basaalcel-carcinoom is de meest voorkomende en goed te behandelen vorm van huidkanker, die vrijwel nooit uitzaait, maar wel lokaal kan doorgroeien.
 - Het spinocellulair-carcinoom is een minder vaak voorkomende en soms ernstige vorm van huidkanker omdat deze vorm op den duur kan wel kan uitzaaien. De ruwe plekjes die door zonlicht kunnen ontstaan en veel oorkomen bij mensen die zich overmatig aan zonlicht

blootstellen, worden actinische keratosen genoemd. Deze plekjes kunnen soms voorlopers van deze vorm van huidkanker zijn.

- Het melanoom (kwaadaardige moedervlek) is ook een minder vaak voorkomende vorm van huidkanker waarbij uitzaaiingen kunnen optreden. Bij vroegtijdige behandeling is ook bij deze vorm het vooruitzicht gunstig. Bij deze vorm lijkt met name verbranding met blaarvorming op de kinderleeftijd bij een zonlichtgevoelige huid een ongunstige invloed te hebben.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Doorgaans kan de dermatoloog de diagnose stellen op grond van het verhaal van de patiënten en de waargenomen huidreacties. Soms kan er een stukje huid onderzocht worden.

Wat is de behandeling en wat kunt u zelf doen?

Lichtovergevoeligheid

Behandelbare oorzaken van lichtovergevoeligheid, zoals het staken van verdachte geneesmiddelen, komen natuurlijk op de eerste plaats. Daarna kunnen specifieke behandelingen in gang gezet worden.

In geval van polymorfe lichteruptie is het voldoende om de huid in de vroege zomer of het voorjaar geleidelijk te laten wennen aan de zon. Houd bij zonlicht overgevoeligheid rekening met de volgende punten:

- De zon vermijden met name tussen 11.00 en 15.00 uur.
- Het dragen van wijde lichtgekleurde kleding met lange mouwen en breedgerande pet.
- Wind koelt af; let op als het waait.
- Stil zitten of liggen (bakken) is slechter dan bewegen in de zon.
- Een natte huid is gevoeliger voor zonlicht dan een droge huid.
- Sneeuw en zand reflecteren veel zonlicht.
- Ultraviolet licht dringt iets door in water; ook onder water kan men verbranden.
- Ondanks bewolking bereikt (veel) ultraviolet licht de aarde.
- In de bergen bereikt meer zonlicht de aarde. Wind koelt af; let op als het waait.

Om de effecten van licht op de huid te meten heeft men de Minimale Erytheem (roodheid) Dosis (MED) bedacht. Dat is de dosis uv-straling die nodig is om de huid juist rood te doen worden. De beschermingsfactor van een antizonnebrandmiddel wordt gedefinieerd als de verhouding van de MED met het product op de huid. De factor wordt doorgaans aangeduid met de SPF (Sun Protection Factor). Voor de gebruiker betekent dit dat met bv. SPF 6 hij of zij 6x zo lang in de zon kan voor er verbranding optreedt.

De bruine kleur die zonlicht opwekt wordt veroorzaakt door de pigmentstof melanine. Het melanine is een neutraal filter en absorbeert ook UVB-stralen. Het is echter verkeerd om te denken dat een bruine huid een hoge mate van bescherming biedt tegen uv-stralen. Een bruine huid opgewekt door UVA-bestraling (zonnebank) biedt weinig bescherming tegen verbranding. Anti-zonnebrand middelen

beschermen zeer goed tegen UVB-licht. Ook bescherming tegen UVA-licht en zichtbaar licht is de laatste jaren redelijk mogelijk. Dat is van groot belang omdat bescherming tegen UVB-licht en UVA-licht de lange termijn gevolgen van blootstelling aan zonlicht kan verminderen.

De kans op huidkanker is waarschijnlijk ook te verminderen door het gebruik van goede antizonnebrandmiddelen. Voor lichtovergevoelige patiënten zijn beschermende middelen tegen UVB-, UVA-, en zichtbaar licht bevatten veelal noodzakelijk. Zaken waaraan men verder nog moet denken bij het gebruik van Anti-zonnebrand middelen zijn:

- Een te geringe of zelf een averechtse werking kan veroorzaakt worden door een irriterend of (foto) allergische reactie op het gebruikte product.
- Tijdens zwemmen of transpireren wordt het middel verwijderd; u moet het product regelmatig opnieuw aanbrengen.
- Anti-zonnebrand middelen dienen om de huid te beschermen en dus niet, zoals zeer vaak wordt gedacht, om de tijd dat u in de zon kunt blijven te verlengen en zeker niet om mooier bruin te worden.

Voorkomen van huidkanker

De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert t.a.v. het voorkomen van huidkanker, om het zonnebaden te beperken tot 100 MED per jaar. Mensen die een zomervakantie in Zuid Europa houden kunnen in 3 weken deze dosis van 100 MED verbruiken. Personen die matig zonnen zullen tijdens de zomer ca. 20 tot 40 MED opdoen. De totale dosis van een bruiningskuur van 10 belichtingen is ongeveer 10 MED. Het advies is zich tot max. 5 bruiningskuren van 10 MED per jaar te beperken.

Vragen?

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist.

Dermatologisch Dagcentrum:

- Amphia Breda:
T (076) 595 30 20
- Amphia Oosterhout:
T (0162) 32 74 69

Aanbevolen websites over dit onderwerp:

[www.nvdv.nl](http://nvdv.nl)(<http://nvdv.nl>)

www.huidziekten.nl(<https://www.huidziekten.nl/>)

Meer lezen over dermatologie in Amphia?

[Ga naar afdeling Dermatologie](https://www.amphia.nl/afdelingen/dermatologie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/dermatologie>)