

NHG-PATIËNTENFOLDER

Zonnebrand

Versiedatum: november 2006

Wat is het?

Bijna iedereen is wel eens verbrand door de zon.

Een lichte verbranding geeft een rode en pijnlijke huid. Bij een ernstige verbranding ontstaan blaren en is de huid rood, gezwollen en pijnlijk. Als een groot gedeelte van uw huid ernstig verbrand is, kunt u ziek worden en last krijgen van koude rillingen, koorts, misselijkheid, braken, hoofdpijn of hartkloppingen.

Waardoor komt het?

Zonnestralen stimuleren bepaalde cellen in de huid om pigment te maken. Pigment is een bruine kleurstof die de huid tegen de zonnestralen beschermt. Bovendien wordt de buitenste laag van de huid onder invloed van de zon wat dikker. Ook dat beschermt de huid tegen de zon. Door deze natuurlijke bescherming kunt u op den duur langer in de zon blijven, zonder te verbranden.

Als u met een bleke huid lang gaat zonnen, geeft u uw huid niet de tijd haar beschermende werking op te bouwen. U kunt dan verbranden.

Het verbrandingsproces in de huid gaat ook na het zonnen nog een tijdje door. Door te verbranden wordt u beslist niet sneller bruin.

Hoe snel iemand verbrandt, hangt af van het huidtype. Het gevoeligst zijn mensen met een lichte huidskleur, rood(blond) haar en blauwe ogen.

Sommige medicijnen maken de huid overgevoelig voor zonlicht. U kunt dit in de bijsluiters lezen.

Kan het kwaad?

Verbranding door de zon is pijnlijk. Het duurt twee tot vijf dagen voor de huid zich hersteld heeft. Veel zon is slecht voor uw huid en geeft een snellere veroudering van de huid. Bovendien vergroot het de kans om op latere leeftijd huidkanker te krijgen. De meeste vormen van huidkanker die door zonnen ontstaan, zijn overigens goed te behandelen.

Hoe kunt u het voorkomen?

- Blijf niet te lang in de zon als uw huid nog niet aan de zon gewend is. Begin bijvoorbeeld met 20 minuten en bouw dat langzaam verder op.
- Houd er rekening mee dat zonnestraling tussen 11.00 en 15.00 uur het sterkst is. Water, strand en sneeuw weerkaatsen de stralen, zodat u sneller verbrandt.
- Baby's kunt u beter uit de zon houden. Leg ze onder een parasol of gebruik een zonnehoedje.
- Een goede zonnebrandcrème is belangrijk om verbranding te voorkomen. Smeer minstens om de twee uur. Hoe hoger de beschermingsfactor, hoe langer u in de zon kunt blijven zonder te verbranden. Na het zwemmen moet u opnieuw insmeren. Voor kinderen die in het water spelen, is een waterbestendig zonnebrandmiddel handig.
- Gebruik bij overgevoeligheid voor zonlicht een 'sun blocker'. Dat is een zonnebrandcrème die extra bescherming biedt.
- Een zonnebankkuur beschermt niet tegen verbranding. Het ultraviolette licht van de zonnebank geeft wel een bruin kleurtje, maar de buitenste laag van de huid wordt er niet dikker van. Na een zonnebankkuur kunt u nog steeds vrij snel verbranden.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Ga meteen uit de zon als u merkt dat u verbrandt.
- Koelen met natte doeken kan de pijn verlichten.
- Blaren moet u zo mogelijk heel laten.
- Een pijnstiller, zoals paracetamol, kan de pijn verlichten.
- Blijf minstens drie dagen uit de zon om uw huid te laten herstellen.

Wanneer naar de huisarts?

Neem direct contact op met uw huisarts:

- als een groot gedeelte van uw huid gezwollen is door de verbranding;
- als u veel blaren krijgt;
- als de verbranding gepaard gaat met ziekteverschijnselen zoals koude rillingen, koorts, misselijkheid, braken, hoofdpijn of hartkloppingen.



Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts

 **Afdrukken**  **doorsturen**