

PREVENTIE: ZON EN KANKER

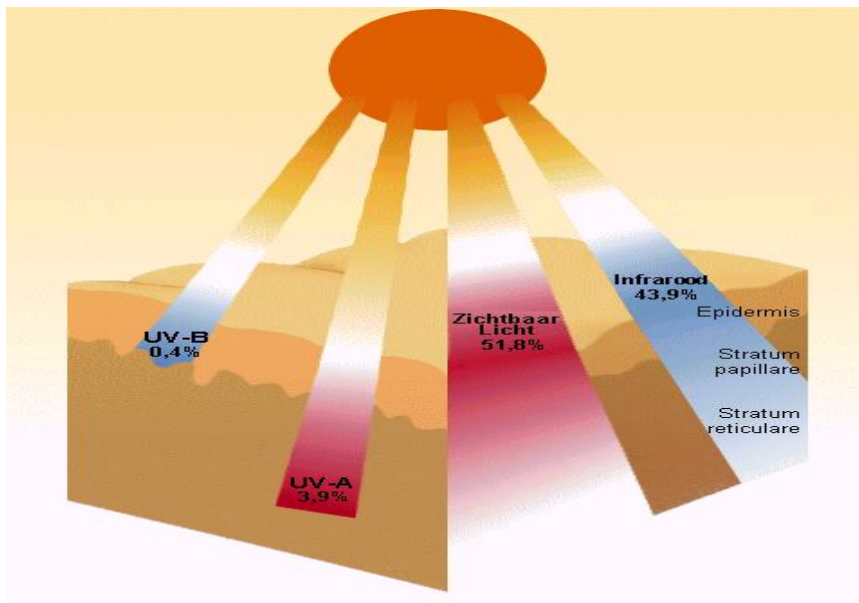
KANKERCENTRUM



WAT VINDT U TERUG IN DEZE BROCHURE / INHOUD(SOPGAVE)

| | | |
|----|--|---|
| 01 | Wat doet de straling van de zon met onze huid? | 3 |
| 02 | Praktische tips | 7 |
| 03 | Veel gestelde vragen | 8 |

01 WAT DOET DE STRALING VAN DE ZON MET ONZE HUID?



Onze huid wordt continu blootgesteld aan de zon. Hoewel we de zon nodig hebben, kan een overdaad aan zon schade toebrengen. De boosdoener is de UV-straling die de zon uitzendt: UVB en UVA.

- **UVB**-stralen dringen vooral door tot de bovenste laag van de huid. Ze zorgen voor het bruinen van de huid, maar ook voor zonverbranding, voor het ontstaan van sproeten, witte vlekken en - eventueel - voor huidkanker.
- **UVA**-stralen dringen diep door in de huidlagen en zijn verantwoordelijk voor huidveroudering; door de beschadiging van het bindweefsel verliest de huid haar elasticiteit. Ze spelen ook een rol bij allergieën of lichtgevoelighedsreacties en bij bepaalde types huidkanker. Deze stralen vinden we ook terug in zonnebanken.

De intensiteit van de UV(B)-straling in het zonlicht wordt bepaald door:

- **De breedtegraad:** hoe dichterbij de evenaar, hoe intenser de UV-straling. Zo is de zon in Zuid-Europa intenser dan in België en nog intenser in Afrika en Australië.
- **De hoogte boven de zeespiegel:** hoe hoger, hoe sterker de UV-straling. Bij een verblijf in de bergen gebruikt u het best een hogere bescherming.
- **Het seizoen:** tijdens de zomer is er meer UVB dan tijdens de andere seizoenen. In de zomer hebben we dus meer kans hebben om te verbranden/bruinen.

- **Het uur van de dag:** in de zomer is er het meeste UVB twee uur vóór en na de middag (in België tussen 12 en 16 uur) omdat de zon dan het hoogst staat.
- **Zand, sneeuw en water reflecteren het zonlicht** (zand 20%, sneeuw 80%), waardoor meer UV-straling de huid bereikt en die dus sneller verbrandt. Onder een parasol aan het zwembad of op het strand kunt u toch nog belangrijke UV-blootstelling hebben.
- **UV-licht dringt ook gemakkelijk door het wateroppervlak**, zodat u tijdens het zwemmen ook kunt verbranden. Bovendien spoelen - zelfs waterbestendige - zonneproducten gedeeltelijk van de huid af, waardoor de bescherming daalt.

Verdedigingsmechanisme of de natuurlijke bescherming van ons lichaam:

Onze huid heeft heel wat systemen om zich tegen de UV-stralen te beschermen:

1. Aangeboren systemen

Een aantal ingebouwde mechanismen bieden automatisch bescherming.

1.1 Pigmentatie

In de huid bevinden zich melanine- of pigmentkorreltjes die o.a. verantwoordelijk zijn voor de bruinreactie. De korreltjes vormen een beschermende mantel boven de DNA-kern van elke huidcel, de plaats in de cel waar het erfelijk materiaal is opgeslagen. Zo wordt het DNA beschermd tegen schadelijke stralen. Blekere huidtypes die minder gemakkelijk bruinen zullen sowieso van nature een minder goede bescherming hebben. De bruinreactie die door het lichaam wordt ingezet is al een reactie op UV-beschadiging.

1.2 Verdikken van de bovenste huidlaag (hoornlaag)

De hoornlaag van de huid wordt dikker waardoor de UVB-stralen meer worden gefilterd.

1.3 Cellulaire bescherming

Onze cellen bevatten heel wat enzymen die schade door UV herstellen.

1.4 Immuunsysteem

Ons immuunsysteem speelt een belangrijke rol in de afweer van beginnende huidkankers. Mensen die medicatie moeten innemen die hun immuunsysteem verzwakt, bv. bij orgaantransplantaties, hebben dus ook een verminderde verdediging in de huid. De medicatie kan de kans op huidkanker verhogen.

Indien u dergelijke medicatie inneemt, vraag raad aan uw dermatoloog. Die kan samen met u bekijken welke medicatie het best kan gebruikt worden voor uw probleem en het minst schadelijk is voor uw huid. Om onze huid te helpen in de verdediging tegen schade van UV-straling, moeten we haar optimaal beschermen.

2. Wat kunnen we extra doen om ons te beschermen?

2.1 Zonprotectie

Zonprotectie is nodig voor iedereen en zeker voor mensen met een gevoelig huidtype en/of een verhoogd risico. **Volgende maatregelen worden nadien uitgebreider besproken:**

- De hevige zon vermijden
- Beschermende kledij dragen
- Zonnebrandcrème smeren
- Totale UV-expositie beperken (70 à 80 % UV- stralen komt door de wolken en het wateroppervlak).



2.2 De hevige zon vermijden

- 2 uur vóór en 2 uur na de middag staat de zon het hoogst en is UVB het meest intens (in België tussen 12 en 16 uur). Op dat moment kan men het best de schaduw opzoeken of extra bescherming aanbrengen met zonnecrème of beschermende kledij.
- De UV-index = voorspelde UV-flux in onbewolkte omstandigheden.

| UV index | Minimaal 0-2 | Laag 3-4 | Gemiddeld 5-6 | Hoog 7-9 | Zeer Hoog 10-15 |
|---|-----------------|-------------|------------------|-------------|--------------------|
| Aantal minuten tot een bleke huid verbrandt | 30 | 15-20 | 10-12 | 7-8 | 4-6 |
| Aantal minuten tot een donkere huid verbrandt | 120 | 78-90 | 50-60 | 33-40 | 20-30 |

In bovenstaande tabel kan men zien dat een **bleke huid** bij een **UV-index van 5-6** (wat heel frequent is in de zomer in België) **verbrandt na 10 à 12 minuten.**

2.3 Beschermende kledij

UV-beschermende eigenschappen worden bepaald door:

- **Model:** lange mouwen of broekspijpen zullen een betere bescherming bieden dan een T-shirt of hemd. Een topje zal nog minder bescherming bieden.
- **Type stof:** een linnen stof zal minder beschermend zijn dan een katoenen stof
- **Dichtheid:** een dicht geweven stof zal betere bescherming bieden tegen UV-straling. U kan dit gemakkelijk testen: hou een kledingstuk tegen sterk licht. Als er veel licht doorkomt, zal ze minder bescherming bieden dan een stof die weinig of geen licht doorlaat.
- **Kleur:** een toevoeging van kleurstof in textiel is een extra bescherming, dus een witte stof zal minder bescherming bieden dan een gekleurde stof.
- **Aanwezigheid UV-absorber:** in sommige kledij zit een UV-absorber, dat wordt aangeduid op het label van het kledingstuk (UPF-label). Het is vaak te vinden in zwem-T-shirts.



- Onder beschermende kledij vallen ook een zonnebril met glazen die een hoge bescherming bieden (CE-markering) en een zonnehoed om de hoofdhuid, de nek en de schouders te beschermen. Hoe groter de boord van de zonnehoed, hoe meer bescherming hij zal bieden voor het gelaat en de oren.

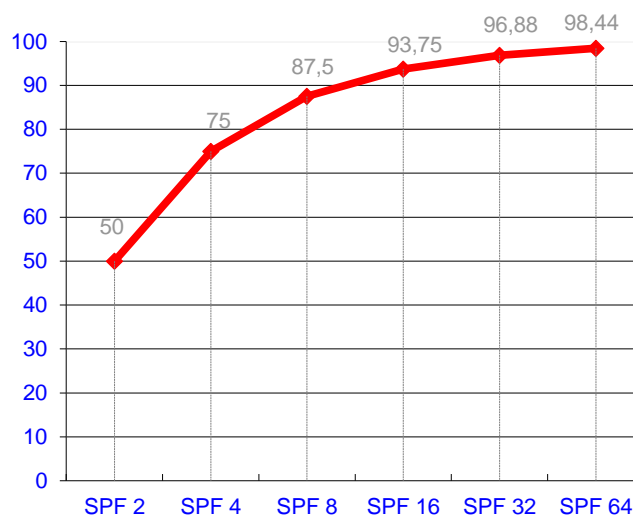


2.4 Zonneproducten

Ze dienen om de zones die niet beschermd zijn door kledij te beschermen.

Er zijn tal van merken en vormen van zonneproducten, o.a. verstuiving, crèmes, lotions, olie... Zonneproducten zijn onderhevig aan internationale richtlijnen en zouden onderling vergelijkbaar moeten zijn:

- Het symbool **UVA** wijst erop dat het product voldoet aan de internationale richtlijnen i.v.m. UVA bescherming.
- De SPF = Sun Protection Factor is het cijfer op de fles en verwijst naar de eigenschap van het product om de UVB te blokkeren en dus zonverbranding te vermijden.



- Hoe hoger de SPF hoe hoger de bescherming. De curve buigt wel af zodat er vanaf SPF 32 niet zoveel bijkomende winst is.

Uit studies blijkt echter dat we doorgaans slechts de helft tot een kwart van de hoeveelheid crème per cm² smeren in vergelijking tot testomstandigheden (2g/cm²).

In realiteit gebruiken we dus meestal niet de factor die op de fles staat.

We raden dan ook aan om een SPF tussen 30 en 50 te kiezen.

02 PRAKTISCHE TIPS

- Kies een zonnecrème met SPF 30 à 50, met een symbool UVA en (eventueel) waterproof. Het specifieke merk doet er minder toe. Kies vooral een vorm die je graag gebruikt bv. melk, spray of olie als je een crème te vet vindt.

- Koop elk seizoen een nieuwe verpakking, na opening is het product slechts enkele maanden werkzaam.
- Smeer je 30 à 60 min VOOR je in de zon gaat in.
- Gebruik voldoende qua hoeveelheid
 - 2 mg/cm² = 35 ml voor een volwassene
 - ½ koffielepel: gezicht
 - 1 eetlepel per arm of been
 - 2 eetlepels voor romp (voor- en achterzijde)
- Geen enkele zonnecrème beschermt voor een volledige dag.
- Smeer elke 2 uur opnieuw. Smeer ook opnieuw na zwemmen of hevig zweten.
- Een dagcrème met SPF in plaats van een zonnecrème? NEEN, maar de beide combineren is wel goed. Een dagcrème alleen geeft onvoldoende bescherming.



03 VEEL GESTELDE VRAGEN

We hebben de zon nodig voor de aanmaak van vitamine D. Lopen we bij goede zonprotectie geen gevaar op een vitamine D-tekort?

Een 10-tal minuten matige zon per dag op een beperkte lichaamszone (vb. gelaat en handen) volstaan om een voldoende dosis vitamine D op te doen. Bleke huidtypes maken ook makkelijker vitamine D aan dan donkere huidtypes. Zodra vitamine D is aangemaakt is er meteen ook een reserve voor meerdere weken tot maanden.

Problemen van vitamine D-tekort verwachten we dan ook vooral bij (zeer) donkere huidtypes (maken trager vitamine D aan), bij mensen die bijna niet buiten komen (vb. in een rusthuis), in de winterperiode (minder zon) en bij mensen met bepaalde chronische ziektes. Extra toediening van vitamine D kan dan aangewezen zijn. Ook bij jonge kinderen wordt vaak extra vitamine D toegediend. Het is niet gekend of het zinvol is om extra vitamine D te geven aan mensen met een tijdelijk tekort, bijvoorbeeld gedurende de winterperiode. Vitamine D wordt vooral aangemaakt onder impuls van UVB-stralen in de zon, zodat zonnebank (UVA) geen goede manier is om vitamine D aan te maken.

Ik heb al een natuurlijk bruin kleurtje. Biedt dat een bescherming tegen UV-stralen?

De spontane (aangeboren) bruine kleur vormt inderdaad een natuurlijke bescherming die de huid beschermt tegen verbranding. Voor bepaalde types huidkanker (melanoom, baso) is vooral een onregelmatig patroon – periodes zonder zon afgewisseld met periodes van zeer intense zon - schadelijk. De meeste mensen staan bloot aan dat patroon: we werken doorgaans binnen en de zon is niet altijd van de partij in België, terwijl we in onze vrije tijd en op vakantie liefst zo intens mogelijk genieten van de zon. Er wordt daarom aan ieder huidtype aangeraden om zich te beschermen op de meest intense zonuren.

De bruine kleur die geleidelijk ontstaat bij langere blootstelling aan zon wordt door de huid aangemaakt als bescherming tegen UV-stralen.

Het vormt slechts een zeer lichte bescherming vergelijkbaar met een zonprotectie van max. 10. De bruine kleur door zonnebank geeft nog een lagere bescherming, zodat zonnebank als voorbereiding ook geen goede keuze is.

Ik gebruik steeds een hoge SPF. Kan ik naar hartenlust zonnebaden?

U gebruikt een hoge bescherming, dat is goed. Ondanks de hoge SPF is het echter noodzakelijk met alle zonbeschermingsmaatregelen rekening te houden. De andere zonbeschermingsmaatregelen zijn minstens even belangrijk. Een zonnecrème mag niet gebruikt worden als alibi om onbepaald in de zon te komen. Bovendien is zonnebaden - zoveel mogelijk van de huid blootstellen aan zoveel mogelijk zon om zo bruin mogelijk te worden - een gevaarlijke gewoonte die door dermatologen wordt ontraden. Omdat in de praktijk minder gesmeerd wordt dan zou moeten, is de bescherming meestal minder dan vermeld op de verpakking. Daarom raden wij aan om een SPF 30 à 50 te gebruiken.

Ik heb huidkanker gehad. Mag ik nog in de zon liggen? Kan ik nog op vakantie gaan naar zonnige landen?

Huidcontroles en zonbescherming hebben we zelf in de hand. Wanneer u rekening houdt met de zonbeschermingsmaatregelen die in deze folder vermeld worden bent u op de goede weg. Weet dat deze maatregelen geformuleerd zijn voor de intense zonnemomenten (in de zomer tussen 12 en 16u, in landen met intensere zon) en dat een matige blootstelling van beperkte huidoppervlakken geen kwaad kan. Zoek dus de gulden middenweg en blijf genieten.

Ik krijg weinig begrip voor mijn angst van de zon. Mensen nemen het niet serieus, wat het moeilijk maakt in de omgang met vrienden, kennissen...

Mensen met huidkanker hebben het vaak moeilijk dat anderen weinig tot geen aandacht geven aan voorzorgsmaatregelen wanneer ze in de zon gaan. Ze voelen een sterke drang om in de schaduw te zitten of de beschermingsmaatregelen (te) strikt toe te passen.

De medemens hiervoor motiveren vraagt veel energie en er is soms veel onbegrip. De sociale druk is erg groot, waardoor er ongerustheid en frustraties kunnen ontstaan.

Gun uzelf de tijd om tot een evenwichtige zonbescherming te komen. Stel al uw vragen bij een van uw controles of neem contact op.

Maak mensen in uw omgeving bewust dat u de raadgevingen meegekregen hebt van uw arts/verpleegkundige, maar dat de adviezen voor iedereen gelden.

Nog vragen?

Spreek de arts of verpleegkundige aan bij één van uw controles of neem contact op.