



Zon en zonmaatregelen

Dermatologie

Zon en zonmaatregelen

Wat doet de zon met de huid?

- Huid wordt dikker
- De huid verkleurt
- Aanmaak van vitamine D (hiervoor is kleine hoeveelheid per dag zonlicht nodig)
- UVA stralen zijn verantwoordelijk voor huidveroudering en zonne-allergie (dringen tot diep in de huid door)
- UVB stralen zijn verantwoordelijk voor verbranden en bruinen (dringen niet diep in de huid door)
- UVB stralen (en in mindere mate UVA stralen) zijn een risico voor het ontstaan van huidkanker.

Zonmaatregelen

- Het mijden van de zon tussen 11.00 – 13.00 uur (50% van de energie van de zon per dag)
- Het mijden van de zon tussen 11.00 – 15.00 uur (60% van de energie van de zon per dag)
- Het dragen van (donkere) kleding, hoed en zonnebril (uiteraard UV-beschermd!) biedt bescherming tegen de zon. (natte kleding beschermt minder)
- Het gebruik van een zonnebrand product.

Let op!

- Ook in de schaduw kun je verbranden.
- Ondanks een uitgebreide bewolking bereikt veel zonlicht de aarde. Een dunne volledige bewolking laat ongeveer 70% van het zonlicht passeren.
- Des te hoger het gelegen gebied, des te meer UV- belasting (energie per 100 meter 100-120%)
- De huid die tijdens zwemmen onder water is kan verbranden. 1 meter onder water is nog 50% UVB en 70 tot 80% UVA aanwezig.
- Autoruiten geven geen bescherming. 10 % van de UVB stralen en 70% van de UVA stralen worden doorgelaten.
- Wind koelt af en heeft tot gevolg dat men minder van de UV – belasting merkt. Achteraf blijkt dat er een acute zonnebrandreactie kan zijn opgetreden.

- Bepaalde medicijnen kunnen de gevoeligheid van de huid vergroten en reacties veroorzaken na blootstelling aan de zon (dit wordt gemeld in de bijsluiter)
- Let op weerkaatsing van de zon op:
 - sneeuw (100%)
- zand (strand) (80%)
- water (50%)
- gras (5%)

Polikliniek Dermatologie

Locatie Hoorn: 0229 257825

Locatie Purmerend: 0299 457141

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00294-NL 30-03-2021