

Veilig in de zon: zo voorkom je ernstige huidschade

De zon is een weldaad voor ons humeur en we hebben haar nodig voor de aanmaak van vitamine D. Een kleine dosis zon volstaat echter. Langdurige blootstelling aan de zon veroorzaakt na verloop van tijd immers schade aan de huid, die zelfs tot huidkanker kan uitgroeien. Dermatologe Françoise Guiot licht toe.

Welke huidproblemen door overmatige blootstelling aan de zon ziet u in uw praktijk?

Françoise Guiot: “Naast pigmentvlekken, zonnerimpels en een uitgedroogde huid zie ik ook vaak couperose, door de warmte uitgezette bloedvaatjes. Dit zijn vervelende maar ongevaarlijke problemen die deels behandeld kunnen worden. Veel erger is DNA-schade die tot huidkanker kan leiden.

Een typisch voorbeeld is actinische keratose of zonnekeratose: schilferige huidvlekken door jarenlange intensieve blootstelling aan de zon. Als zonnekeratose niet behandeld wordt, kan dit evolueren naar een plaveiselcelcarcinoom, een huidkankertype dat gevaarlijker is dan het basaalcelcarcinoom, maar wel minder kwaadaardig dan melanomen.”

Hoe kun je deze zonnekeratose herkennen?

Françoise Guiot: “Het zijn meestal schilferige, wit-grij-

ze huidverdikkingen op zones die veel aan de zon werden blootgesteld: de hoofdhuid van mensen die al vroeg kaal zijn geworden, voorhoofd, neus en oren, handruggen, decolleté... Zonnekeratose ziet er vaak als een korstje uit dat altijd weer terugkomt als je het afkrabt. Vanaf 50 jaar is het dus belangrijk om niet alleen op moeder-vlekjes te letten, maar ook op zulke onregelmatige schilferige plekjes. Ga bij de minste twijfel naar de dermatoloog.”

INFRAROOD EN BLAUW LICHT

Het is al langer bekend dat UVA- en UVB-stralen huidschade kunnen veroorzaken, van klassieke zonnebrand, pigmentvlekjes en rimpels tot DNA-schade die tot huidkanker leidt. De wetenschap heeft de laatste jaren echter ontdekt dat ook infrarood en blauw licht oxidatieve stress kunnen veroorzaken, en dus ook huid- en DNA-schade.

Hoe kun je zonnekeratose voorkomen of behandelen?

Françoise Guiot: “Door je minder aan de zon bloot te stellen, zeker als je een lichte huid hebt. En als je dat toch doet, gebruik dan altijd een zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor om (bijkomende) keratoseplekjes te voorkomen.

Een dermatoloog kan bestaande letsels ook specifiek behandelen en verwijderen.” •



COMPLETE ZONNEBESCHERMING

Met zijn combinatie van chemische en fysische filters biedt **Heliocare MD AK Fluid**, ontwikkeld in samenwerking met Harvard Medical School, een zeer hoge en brede bescherming tegen UVA, UVB, infrarood en blauw licht (UVB SPF 100+ en UVA PA++++).

Zorgvuldig gekozen ingrediënten helpen DNA-schade te voorkomen en herstellen, houden pigmentatie binnen de perken, versterken de huidbarrière en hydrateren de huid.

Aanbevolen door dermatologen om zonnekeratose te voorkomen of aanvullend te behandelen.



Heliocare MD AK Fluid is vrij verkrijgbaar in de apotheek (apothekerscode CNK 3918638) en online apotheek. Meer info op www.hdpmedical.be

hdp
medical