

## Daar is de zon!

Sinds afgelopen weekend is het zover: de zon is in het land! Veel mensen genieten van de warme zonnestrallen. Enkele durvers sprongen zelfs al in een meer of openluchtzwembad. Toch is enige voorzichtigheid geboden.

De zon zendt elektromagnetische stralen uit. Deze stralen zijn niet zichtbaar voor de mens. Ze hebben een verschillende golflengte. Hoe korter de golflengte, hoe sterker de straling is. De atmosfeer en de ozonlaag blokkeren een groot deel van de straling. Het zichtbare licht en een deel van het uv-licht bereiken het aardoppervlak wel.

### Positief en negatief

Uv-stralen zijn nodig voor een goede gezondheid. Zo maakt je lichaam via de straling vitamine D aan. Deze vitamine zorgt ervoor dat je sterke botten en tanden hebt. Maar een sterke uv-straling heeft ook negatieve gevolgen. Zo is de kans groter op zonnebrand. Het risico op huidkanker vergroot wanneer je je niet beschermt tegen deze straling. Deze ziekte voorkomen is heel belangrijk.



Foto iStock - Vyacheslav Dumchev

### Uv-index

Wil je weten hoe sterk de uv-straling is? Dan kan je de uv-index raadplegen. Er wordt een code aan de intensiteit van de straling gegeven. Deze code loopt van één tot en met elf. Normaal gezien is de uv-index in België zelden boven zeven. Vanaf vier kan je makkelijk verbranden. Tussen zes en acht verbrand je heel snel. Het is dus goed om je voorzorgen te nemen. Bescherm je huid en jezelf! Smeer je elke twee uur in met zonne-crème, zorg voor passende kledij en zoek af en toe de schaduw op.



Prent iStock-Studowood

**HUIDKANKER**

**OORZAKEN VAN HUIDKANKER**  
90% VAN ALLE HUIDKANKERS ZIJN VERORZAAKT DOOR OVERBLOVEN NIJSTELLING AAN STRALEN VAN ZONNEBANK EN ZON

**TIPS OM HUIDKANKER TE VOORKOMEN**  
GA NIET ONDER DE ZONNEBANK OF ZONNELAMP.  
ZORG DAT JE NIET VERBRANDT.  
ZIEK DE SCHADUW OP.  
SMEER JE OM DE 2 UUR IN.  
DRAAG BESCHERMENDE KLEDING.AANDEWINDEN HERT DIE UW WIMPELST VERLAGEN.JE VERBLIJFT OF HERT NAAR HUISPISCHE GEDEBEN OF NAAR DE BERGEEN.**RISICOFACTOREN**  
HERBEEEN KAN HUIDKANKER KRUISEN MAAR PAS VERDRAAG OP ALS JE:  
BLOND OF ROOD HAAR HERT  
VEEL TIJD BUITEN DOORBRENGT  
SPROETEN HERT  
MEDICATIE NEEMT DIE JE GEVEELIJK MAAKT VOOR ZONLICHT  
EEN LICHTER HUID HERT  
VEEL VLEKES HERT  
VAAK VERBRANDT  
AL HUIDKANKER HERT GEDAAT  
FAMILIELEKEN HERT MET HUIDKANKER (VOORAL MELANOOM)  
AANDEWINDEN HERT

infografiek\_huidkanker