

**UZ
GENT**

 **UNIVERSITEIT
GENT**





Zonnebescherming en droge huid



Zonnebescherming

Zonnebescherming

Uv-stralen

- ▶ Continue blootstelling
- ▶ Overdaad = schade
 - ▶ UV-A stralen: huidveroudering , allergieën en huidkanker
 - ▶ UV-B stralen: bruinen maar ook verbranding en huidkanker
 - ▶ UV-C stralen: krachtigste UV-stralen; bijna helemaal door de ozonlaag geabsorbeerd

Natuurlijke bescherming

- ▶ **Pigmentatie**
- ▶ **Verdikken van de bovenste huidlaag (hoornlaag)**
- ▶ **Cellulaire bescherming**

Huidtypes



Sneeuw, water, zand en kledij

- ▶ Water, zand en sneeuw reflecteren het zonlicht
- ▶ Zwemmen
 - ▶ Extra insmeren
 - ▶ Reflectie water
 - ▶ Water houdt UV niet tegen
- ▶ Kledij

Wat kunt u zelf doen?

- ▶ Juist gebruik: Hoge factor, **30 min. vóór**, om de 2 uur
- ▶ **Vermijd zon tussen 11u00 en 16u00** en let op met frisse wind
- ▶ Kledij: **hoed en donker T-shirt**
- ▶ **Zonnebril**: UVA en UVB protectie
- ▶ Ook in **schaduw** of onder **parasol**
- ▶ **Zelfonderzoek**; dermatoloog bij verandering
- ▶ Drink voldoende **water**

Waarop kan je letten bij jouw aankoop?

- **SPF= sun protection factor 50 of 50+**
- **PPD= persistent pigmentation darkening**
 - Cirkeltje rond UVA





Droge huid

Droge huid

Wat is een droge huid?

- ▶ Verstoring in waterhuishouding van de huid
- ▶ Minder vetten in huidbarrière = > huid kan meer water verliezen => droge huid.

Kenmerken



Hoe ziet een droge huid eruit?



Dagelijkse huidverzorging

Algemeen

- ▶ Parfumvrije en hypoallergene producten
- ▶ Verwarming
- ▶ Aandacht voor onderbenen
- ▶ Beperk synthetische kledij

Dagelijkse huidverzorging

Douchen/baden/wassen

- ▶ Niet lang en lauw water
- ▶ niet “schrobben”, liever zachte sponzen
- ▶ Droog deppen. Smeer kort na afdrogen een vette niet geperfumeerde emulsie
- ▶ Aanbrengen van een badolie vlak vóórdat u stopt met douchen en kort afspoelen. Op deze manier blijft er nog een laagje olie op de huid zitten.
- ▶ Gebruik altijd schone, droge handdoeken

Dagelijkse huidverzorging

Handen

- ▶ Veelvuldig contact met water en irriterende stoffen > huidbeschadiging
- ▶ Voorkomen door:
 - ▶ Beperk wassen
 - ▶ Lauw water en weinig zeep
 - ▶ Spoel goed af en droogdeppen
 - ▶ Droge schone handdoek
 - ▶ Milde zeep zonder parfum
 - ▶ Vermijd het gebruik van zeepautomaten
 - ▶ Na wassen => insmeren
 - ▶ Bij natte werkzaamheden => handschoenen
 - ▶ Bij droge werkzaamheden => katoenen handschoenen

Adviezen voor wat betreft de dagelijkse huidverzorging *gezicht*

- ▶ Gebruik altijd lauw water
- ▶ Veel wassen => droogt uit
- ▶ Gebruik blote handen, vermijd washandjes
- ▶ Droogdeppen
- ▶ Smeer dagelijks met rijke hydraterende gezicht crème, zonder parfum

VALERIE CANNAERT

Schoonheidsspecialiste

Poli Dermatologie

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11
E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

