Notities

**Wat is het effect van de zon op onze huid:**

Antidepressief

Geeft activiteit

**Mensen in Scandinavië:**

Lampen die zon na bootsten

Aanmaak van vitamine D: nodig voor sterke botten

**Bruinen:**

Positief / Negatief door dermatologen en andere wetenschappers

**Nadelen van zon op ons lichaam:**

* Zonlicht is straling
* 3 delen: Uv-licht, zichtbaar licht en infrarood licht
* UV- licht: UV-C, UV-B en UV-A: Van schadelijkst naar minst-schadelijk
* UV-B licht: grotere energie
* UV-A: langere golflengte en dieper in de huid

1. **Zonneslag:**

Zonneslag heeft te maken met de warmte

**Factoren Verbranden:**

* Bij Fototype 1: altijd verbranden en nooit bruinen
* Duur en seizoen belangrijk
* Tijdstip van de dag
* Duur van blootstelling
* Hoeveelheid UV-B, reflectie van 25% van UV-licht

1. **Veroudering huid:**

60 tot 70% van verouderingsproces wordt genetisch bepaald, derest door de zon.

Bindweefsel in de huid zorgt voor de jeugd van de huid

UV-A licht zorgt voor meer veroudering dan UV-B licht

1. **Huidkanker:**

* Basocellucaire epithelioloma’s: kleine tumor die gaat jeuken, kan gaan bloeden, wordt tijdig opgespoord en kan weg worden gehaald
* Spinocellulaire epitheliolama’s: fatale afloop, kleine ontwikkeling van buiten die diep van binnen zit
* Kwaadaardig melanoom: als je ooit verbrand op een plaats bent kan daar een kwaadaardig melanoom op komen, ontstaat op een nevus, kartelige rand, verhoogde rand

Bij zonneblootstelling kan je makkelijk een virale infectie krijgen

Bescherm je goed met zonneproducten: met een UV-B en UV-A filters.

Synthetisch is geen enkel problemen

Factor 50 plus = hoogste factor: zetten licht om in warmte en weerkaatsen het.

**Boodschap:**

Zon is schadelijk voor de huid en moeten ons hiertegen beschermen.