



ZELFCONTROLE HUID

Check elke 2 maanden de vlekjes op je huid.

Maak hiervoor een afspraak met jezelf in je agenda zodat je het niet vergeet.

Door je vlekjes elke 2 maand te checken leer je je vlekjes goed kennen. Wanneer een vlekje verandert (de kleur, de dikte, de vorm en/of de grootte) of wanneer er nieuwe vlekjes ontstaan, maak je een controleafspraak. Ook maak je een afspraak wanneer een plekje gaat bloeden of langdurig jeukt. Bij twijfel kom je beter een keer te veel dan een keer te weinig.

De zelfcontroles van de huid doe je best tezamen met steeds dezelfde persoon zodat je elkaars rug kan checken. Heb je niemand, kan je ook je eigen rug checken met 2 spiegels.

Het kan handig zijn om foto's te maken van de grootste en opvallendste moedervlekken. Je kan deze foto dan bij elke controle naast de vlek houden en deze vergelijken.

Uit wetenschappelijk onderzoek en ook uit eigen ervaring blijken de zelfcontroles van je huid nog nuttiger te zijn dan je jaarlijkse controle bij je dermatoloog. Het klinkt overdreven, maar toch is het zo dat je door deze tweemaandelijks zelfcontroles je eigen leven kunnen redden. Mocht er ooit een huidkanker ontstaan, zijn we er snel bij, in de meeste gevallen nog voor er uitzaaiingen zijn. Dus DOEN! die zelfcontroles. Die 6 keer 10 minuten per jaar tijd dat het kost, zijn je leven meer dan waard.

In de folder in onderstaande link vind je meer info waar je moet op letten bij het controleren van je huid.

https://c74534d4-7081-425d-ac46-cb2e50e167f1.filesusr.com/ugd/a7d4a8_ec0f603d8c4e4fe69d4ece5128bc3bda.pdf



ADVIEZEN VERSTANDIG OMGAAN MET DE ZON

Naast de zelfcontroles is het heel belangrijk om volgende adviezen omtrent verstandig omgaan met de zon goed op te volgen om huidkanker te voorkomen. Zonlichtschade is onomkeerbaar en kan daarna niet meer ongedaan gemaakt worden.

- Smeer minstens een factor 30. Indien je hier nog mee verbrandt smeer je een factor 50.
- Smeer je in vanaf het moment dat je weerapp op je telefoon UV index 3 of meer aangeeft, dus vanaf de eerste lentezon in maart tot de laatste herfstzon in september. Wist je dat de meeste zonverbrandingen gebeuren in de lente, wanneer onze huid nog melkwit is van de winter en we geen enkele natuurlijke bescherming tegen de zon meer hebben? Onze huid wordt namelijk bruin als je in de zon komt. Dit is een natuurlijke verdediging van onze huid tegen de kwaadaardige zonnestralen.
- Smeer je liefst 's morgens al eens in voor je je kleding/zwemkleding aantrekt om verbrande niet gesmeerde randjes aan kleding te voorkomen.
- Smeer je minstens een half uur voor zonlichtblootstelling in. Het duurt een half uur voor de filters werken. Vijf minuten in de zon en je hebt al zonlichtschade.
- Smeer je niet alleen in als je gaat zonnebaden, maar ook als je werkt in de zon, gaat fietsen, terrasjes doet, in je tuin werkt, buiten sport enzovoorts. Wist je dat je evenveel zonlichtschade oploopt door te bewegen in de zon als er in te liggen?
- Smeer voldoende per keer.
- Smeer alle aan zonlicht blootgestelde lichaamsdelen in. Vergeet hierbij niet je oren, slapen en nek, lippen en voetruggen. Bij de apotheek wordt speciale lippenbalsem met hoge zonnefilters verkocht om je lippen te beschermen.
- Smeer voldoende vaak, om de 2 uur. Neem dus altijd een zonnecrème mee in je fietstas, werktas, handtas enzovoorts.
- Draag zoveel mogelijk bedekkende kleding (lange mouwen, lange broek, pet of hoed).
- Smeer je ook in als je in de schaduw onder een boom of parasol zit.
- Vergeet je zeker ook niet in te smeren op bewolkte dagen, wanneer de zon slechts af en toe door de wolken piept. Veel mensen laten zich op zo'n dagen verrassen door de zon met rode verbrande huid tot gevolg.
- Zoek tussen 11 en 16 uur de schaduw op. Ook met zonnecrème op is je huid onvoldoende beschermt tussen deze uren.

Wist je dat je door de zon niet alleen een verhoogd risico hebt op huidkanker, maar dat je er ook rimpels en pigmentvlekken van krijgt, waardoor je er sneller oud uit ziet. Misschien kan dit een extra motivatie zijn om goed zonnecrème te smeren.

MAG JE ZONNECREME VAN VORIG JAAR GEBRUIKEN?



Of de zonnecrème van vorig jaar nog goed is, hangt vooral af van wat je de zomer ervoor met de tube gedaan hebt. Is die elke keer mee naar het strand geweest of heeft die in een oververhitte auto gelegen, is de kans groot dat deze niet meer goed werkt. Heeft de fles daarentegen een hele zomer in de kast gestaan, is hij niet waterig en ruikt hij nog goed, is de kans groot dat je deze tube nog gewoon kan gebruiken.

IS ZONNECREME VAN DE APOTHEEK BETER?

Het is belangrijk om je te beschermen tegen zowel UVB stralen als tegen UVA stralen in de zon.

Hoe goed een zonnecrème beschermt tegen UVB stralen, wordt uitgedrukt in factor 30 of 50.

Voor UVA stralen bestaat er nog niet een dergelijke factor, maar over het algemeen is de bescherming tegen UVA stralen beter in zonneproducten van de apotheker.

IS EEN DAGCREME MET ZONNEFILTER EVEN GOED ALS EEN ZONNECREME?

Een dagcrème met zonnefilter beschermt in de meeste gevallen enkele tegen UVB stralen. Het is echter belangrijk om je huid ook goed te beschermen tegen UVA stralen. Daarom gebruik je beter een zonnecrème in plaats van een dagcrème met zonnefilter tijdens de zomer, omdat deze zowel tegen UVB als tegen UVA stralen beschermt. Bij de apotheek zijn tegenwoordig zonnecrèmes te koop speciaal voor het gezicht die aangenamer zijn van textuur, minder vettig en niet in de ogen prikken. Het feit dat zonnecrème in de ogen prikt, is vaak ook een excuus om geen zonnecrème te gebruiken, maar weet dat er dus speciale producten bestaan om dit euvel op te lossen.

MAG IK BRUINEN ZONDER ZON GEBRUIKEN?

Tot op heden zijn er geen nadelige effecten van het smeren van bruinen zonder zon beschreven.

