

Toolbox: Het risico op huidkanker door zonnestraling

Met mooi weer zijn we geneigd de zonnige kant van alles te zien. Toch zit er een schaduwzijde aan mooi weer. Want bij overmatige blootstelling aan zonlicht is er een verhoogde kans op huidkanker. Over het algemeen zijn volwassenen redelijk goed op de hoogte van de risico's van te veel zon, maar handelen zij hier onvoldoende naar. Het blijkt dat ruim 40 procent van de volwassen Nederlanders zich niet goed beschermt tegen de zon, wanneer ze bijvoorbeeld naar het strand of zwembad gaan.

Ultraviolette straling

Zonlicht bevat ultraviolette straling. Ultraviolette straling is weliswaar nuttig voor de aanmaak van vitamine D in ons lichaam, echter daar is maar heel weinig zonlicht voor nodig. Als de huid te veel ultraviolette straling krijgt, kan dat schadelijk zijn. Dit geldt zowel voor natuurlijke ultraviolette straling (zonlicht) als kunstmatige ultraviolette straling (solaria, zonnebanken en hoogtezonnen).

Buitenwerkers hebben een verhoogd risico op huidkanker

Voor mensen die veel buiten werkzaamheden uitvoeren, is UV-blootstelling (zonnestraling) een risico waar zeker rekening mee moet worden gehouden. Zij zijn twee tot drie keer zoveel meer in de zon dan de gemiddelde Nederlander en lopen daardoor vier tot vijf keer meer kans huidkanker te krijgen. Voor hen is er zelfs sprake van huidkanker als een beroepsziekte.

Steeds meer werkgevers verplichten medewerkers, ook bij zonnig weer hun beschermende kleding (werkkleding, hoofdbescherming, veiligheidsschoenen) aan te houden. Veelal worden, voor de lichaamsdelen die dan nog onbedekt zijn, zonnebrandcrèmes uitgereikt. Om het werken met 'warme' kleding aan dragelijk te houden, kan de werkgever zorgen voor schaduwrijke plekken door bijvoorbeeld het plaatsen van zonweringen en/of door meerdere kleinere pauzes in te lassen, om de koelte van de schaduw op te zoeken en water te drinken.

Risicogroepen voor huidkanker door UV-straling

Voor mensen met een lichte huid geldt, dat ten gevolge van veel en langdurig blootstaan aan ultraviolette straling de cellen van de opperhuid ernstig beschadigd kunnen raken, dan mensen met van nature een donkere huid. Als mensen met een lichte huid veel in de zon komen en/of veel gebruikmaken van zonne-apparatuur, kan na vele jaren huidkanker ontstaan. Huidkanker is als het ware de uitkomst van een optelsom van al die huidbeschadigingen vanaf de kinderjaren.

Het ontstaan van huidkanker houdt verband met:

- De totale hoeveelheid ultraviolette straling die een mens in de loop van zijn leven opdoet.
- Een overmatige blootstelling aan ultraviolette straling tijdens de kinderjaren (tot ongeveer 15 jaar).
- Het aantal keren dat iemand verbrandt. Naarmate een mens in zijn leven vaker verbrandt, neemt het risico op huidkanker toe.
- Het in de zon zijn met een natte huid.
- Het aantal keren dat iemand een nog niet gewende (= niet verdikte) huid van het ene op het andere moment volop aan ultraviolette straling blootstelt.

Tips om de kans op huidkanker te verkleinen:

- Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon en voorkom verbranden.
- Zoek op of zorg voor schaduw, met name tussen 12.00 en 15.00 uur. Dan is de ultraviolette straling het sterkst.
- Draag in de volle zon beschermende kleding (overall, helm of pet, veiligheidsschoenen). Ofwel houd zoveel mogelijk lichaamsdelen bedekt.
- Smeer de onbedekte huid een half uur voor dat u de zon in gaat, goed in met een dikke laag zonnebrandcrème (factor 20 of meer).
- Herhaal het insmeren iedere twee uur. En vaker als u veel zweet.
- Laat zonnebaden (en het gebruik van zonneapparatuur) over aan mensen boven 18 jaar en mensen met van nature een donkere huid.
- Ga uit de zon (en zeker niet onder de zonnebank) als uw huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of snelle verbranding. Raadpleeg zo nodig een arts.
- Het werken met beschermende kleding op zonnige dagen is fysiek belastend. Neem daarom vaker korte pauzes om de verkoeling van de schaduw op te zoeken en regelmatig water te drinken, in plaats van je te laten verleiden je beschermende kleding uit te trekken.
- Collega's (en ook uw familieleden) zien hoe u omgaat met ultraviolette bescherming. Geef daarom het goede voorbeeld.

Voor de lange termijn kunt u het risico beperken door zowel tijdens het werk als ook privé voorzichtig te zijn met blootstelling van uw huid aan ultraviolette straling. Of met andere woorden, laten we in navolging van de maatregelen die de werkgever veelal neemt in het kader van blootstelling aan ultraviolette straling, ook nemen in onze vrije tijd.