

Zonnesteek en zonnebrand

Drs. U.D.Schuurmans, arts-redacteur



Een zonnesteek en een eerstegraads zonverbranding behoren tot de meest voorkomende vakantieletsels. De steeds hoger wordende temperaturen werken het opwarmen van het lichaam en ‘koken van de hersenen’ in de hand. En de onbeschermde Nederlandse huidjes zijn niet gewend aan geleidelijk aangebrachte hoge dosissen ultraviolet licht. Een pijnlijke verbranding is het gevolg. In beide gevallen kunnen tijdige EHBO-maatregelen veel erger voorkomen.

Op vakanties gebeuren regelmatig dingen waar wij in het dagelijks leven niet aan gewend zijn. Niemand gaat voor zijn plezier in de hitte werken. Nee, wij zorgen dan wel voor een airco of aangepaste werkzaamheden en tijden. Het menselijk lichaam kan zich dan goed aanpassen en loopt geen noemenswaardige schade op. Hoe anders tijdens de vakantie waar de toeristen uit Nederland in de het zon liggen te bakken. Zonder beschutting, tijdige afkoeling en voldoende inname van vocht en zout kunnen er dan gevaarlijke veranderingen in ons lichaam gaan optreden. Idem dito bij de zonnebrand. In het dagelijks leven lopen wij redelijk tot goed beschermd rond. Op het strand, camping of terras ligt de bevolking echter slechts gekleed in een niemendalletje te zonnen. Daar kan onze tere huid meestal niet goed tegen. Erger nog is dat de verbranding

vaak te laat gemerkt wordt. En dat betekent pijn lijden of zelfs goed ziek worden.

Behalve mensen kunnen ook huisdieren het slachtoffer van een zonnesteek of hitteberoerte worden. Met name honden, ventileren alleen via de tong en voetzolen, zijn kwetsbaar. En verder levert UV-A een risico tot het krijgen van huidkanker op.

De zonnesteek

Er treedt nogal eens verwarring op tussen de begrippen zonnesteek en hitteberoerte. In de volksmond heet het hoofdpijn krijgen en beroerd worden na zonnebaden 'een zonnesteek'. Als het ware door teveel zonnestralen gestoken. Een definitie is: een zonnesteek is een aantal ziekteverschijnselen als gevolg van een teveel aan warmte en zonnestraling op hoofd en nek.

Bij een hitteberoerte gaat het om een te hoog opgelopen kerntemperatuur van het lichaam. Die hoge temperatuur kunt u door allerlei oorzaken oplopen. Bijvoorbeeld het werken in te hete ruimten, te lang in de zon liggen (ook foutjes met de zonnebank of sauna), brand, verstekelingen in containers en andere vormen van intensieve infraroodstraling. Een hitteberoerte is levensgevaarlijk en verraadt

zich al snel door ernstige verschijnselen zoals suf worden, krampen, storingen in de circulatie en uiteindelijk hartstilstand. Temperaturen rond de 42 graden Celsius worden als lethaal beschouwd.

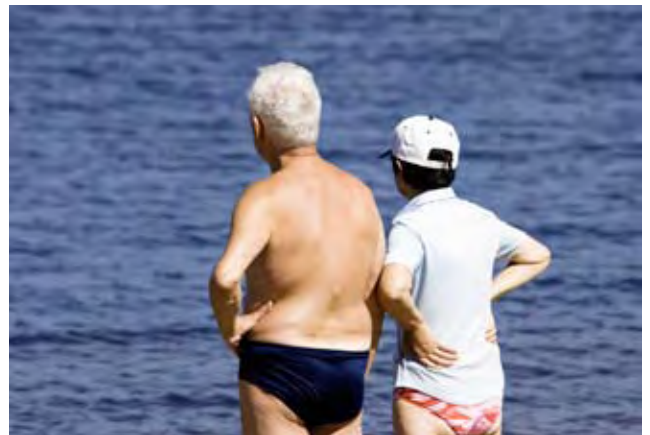
De grens tussen een zonnesteek en een hitteberoerte is niet altijd even scherp. Zo kan een te langdurige zonnesteek in een hitteberoerte (heath stroke) overgaan.

Behalve de twee begrippen zonnesteek en hitteberoerte zijn er ook twee verschillende biologische mechanismen in het spel. Namelijk de oplopende lichaams- of kerntemperatuur en de vocht- en waterhuishouding. Wij beginnen met de kerntemperatuur. De chemische processen in ons lichaam verlopen optimaal tussen 36 en 38 graden Celsius met een gemiddelde kerntemperatuur van 37 graden Celsius. Een te lage temperatuur geeft het vertragen of stokken van chemische en biologische lichaamsprocessen. Bij een te hoog oplopende temperatuur gaan deze processen juist sneller (in feite te snel) tot het eraan kapot gaan aan toe. →

Foto links: Op vakantie is men zich vaak onvoldoende bewust van de hoge dosissen ultraviolet licht die de zon afgeeft.

Foto onder: Wie in slaapt valt let niet op en loopt grote risico's op zonnebrand (beeldredactie: Balyon).





⇨ Bij een zonnesteek is de opwarming meestal lokaal. Het ombeschermde hoofd en de nek vangen teveel warmte. De hersenen vinden dan niet leuk. Het slachtoffer krijgt hoofdpijn, wordt misselijk, heeft een rood hoofd en is op den duur ook slecht georiënteerd tot suf. De kerntemperatuur in de rest van het lichaam behoeft echter niet verhoogd te zijn. Het afvoeren naar een koele ruimte, een tijdje de vitale functies bewaken en een nacht goed slapen zijn doorgaans voldoende om deze verschijnselen weer te laten verdwijnen.

Het tweede mechanisme betreft het verlies van water en zouten. In de eerste instantie gewoon door zweten. Ons lichaam voert warme af via de huid en uitademingslucht. Bij een oplopende lichaamstemperatuur wordt er meer bloed naar de huid geleid om aldaar warmte aan de buitenwereld af te geven. Door te zweten wordt de huid vochtig en het verdampen van dit vocht lost nog meer warmte. Met het zweten komt ook zout naar buiten. Teveel water en zout verliezen geeft uitdroging, verstoring van het interne chemische milieu, afnemende hersenfuncties en krampen in de spieren.

Een bijkomend nadelig effect is het (overmatig) gebruik van alcohol. Alcohol zet aan tot plassen waardoor de uitdroging verder kan toenemen. Tevens maakt alcohol de gebruiker minder bewust van het feit dat hij of zij teveel

warmte opneemt. De waarneming van hitte is gewoon verminderd.

Extra oplettendheid is geboden bij kleine kinderen en bejaarden. Zij hebben een andere vochtverhouding (drogen snel uit) en de ouderen hebben dikwijls ook een matig hart- en vaatstelsel.

Verschijnselen zonnesteek

De meest voorkomende verschijnselen van een zonnesteek zijn klachten over misselijkheid, duizelig en/ of hoofdpijn plus vaak een rood hoofd. Nota Bene: soms zijn slachtoffers van een zonnesteek ook bleek geworden door de misselijkheid of shock bij uitdroging. In het eerste stadium van een zonnesteek is alleen het vermijden van nog meer zonnewarmte en rustig wat drinken voldoende. Eventueel een pijnstillert tegen de hoofdpijn.

Verschijnselen die op ernstiger gevolgen duiden zijn hoge koorts, een snelle hartslag, oppervlakkige snelle ademhaling, suf / gedesoriënteerd, krampen en het in coma raken. De hitteberoerte steekt zijn kop op! Een hitteberoerte is en blijft een medisch noodgeval totdat het tegendeel bewezen is.

Zonnebrand

De zogenaamde zonnebrand – het oplopen van eerste-graads verbrandingen in de zon – wordt veroorzaakt door ultraviolet licht. UV-A is de boosdoener. UV-B heeft een beschermend effect in de vorm van pigmentering (het bruin worden) en verdikking van de huid. Dit in tegenstelling tot de hitteberoerte waarbij het om de opgenomen IR-warmtestraling gaat. Zonnebrand is een indirect proces. De huid neemt eerst ultraviolet licht op. Dat gaat een tijdje goed totdat er teveel oppervlakkige huidcellen (van

Foto linksboven: Duidelijk voorbeeld van het effect van de zon op bedekte en onbedekte huid.

Foto rechtsboven: Voorzichtig met kinderen, bejaarden en huisdieren.

Foto rechtsonder: Korte periodes in plaats van lang bakken....

de dermis) beschadigd raken. Die beschadiging geeft een ontstekingsreactie: rood, gezwollen en pijnlijk. Het beeld komt overeen met een gewone eerstegraads verbranding zij het dat de verschijnselen zich pas geleidelijk aan ontwikkelen. De zenuwuiteinden, onze waarschuwers bij hittecontacten, worden pas geprikkeld als schadelijke stoffen uit de kapot gegane huidcellen hen bereiken.

De beste EHBO bij zonnebrand zit hem in de preventie. Gewoon goed insmeren met de juiste beschermingsfactor, de expositie aan de zon langzaam opbouwen en voor de rest beschermende kleding dragen.

Zolang het slachtoffer niet in slaap valt of zwaar onder invloed is wordt de zonnebrand op den duur toch wel opgemerkt. Het blijft dan bij enkele dagen pijn lijden en vervellen. Koelen en paracetamol zijn doorgaans voldoende. Gebruik geen zepen of lotions.

Kinderen onder de 15 jaar verbranden sneller dan volwassenen. Zij mogen dan ook niet lang in de zon. Zitten de blaren er op dan is de kans op infectie, malaise en zonnesteek of hitteberoerte aanwezig. Raadpleeg een arts.

Zonneallergie

Bij een zonneallergie ontstaan jeukende bultjes, blaasjes en schilfers op de lichaamsdelen die zijn blootgesteld

aan de zon. Meestal verdwijnen de klachten binnen een paar dagen. Doorgaans een kwestie van uitvinden dat je er gevoelig voor bent. De beste remedie is gewoon uit de zon blijven of in ieder geval overmatig zonlicht vermijden. Een goede Sunblock kan helpen.

Een soms onvermoede variant is een allergie voor bepaalde anti-zonnebrandmiddelen. Probeer eens een ander product.

Voorzichtigheid....

Voorzichtigheid is de moeder van de porseleinkast. Dat geldt ook voor zonlicht en tropische hitte. Maatregelen die veel erger kunnen voorkomen zijn:

- bouw de blootstelling aan het zonlicht geleidelijk op;
- korte perioden in plaats van lang bakken;
- drink genoeg en wees matig met alcohol;
- gebruik een geschikte zonnebrand met de juiste beschermingsfactor;
- draag buiten het zonnen voldoende beschermende kleding plus pet of hoed;
- voorzichtig met kinderen, bejaarden en huisdieren,
- mijdt hoge tropische temperaturen;
- maak gebruik van parasol, schaduw en de accommodatie om uit de zon te blijven. ☼

