

Die frühe Sommer Sonne - Gibt es gesundes Sonnenbaden?

Murten, 10. Juni 2022

Liebe Eltern, liebe Patienten

Die Haut ist noch weiss, aber die Sonne brennt schon ordentlich vom Himmel, eine gefährliche Kombination. Was wir zurzeit beim Sonnenschutz beachten müssen.

Was genau ist ein Sonnenbrand?

Ein Sonnenbrand (genauer Dermatitis solaris) ist eine Hautentzündung durch die Sonne. Krebsrote Hautpartien, die sich heiss anfühlen, zeigen bereits eine Entzündung an aufgrund einer Verbrennung. Leichte Verbrennungen können zu Rötungen führen, wobei starke Verbrennungen Blasenbildung und Narben mit sich ziehen. Die typische Rötung tritt erst sechs Stunden nach dem Sonnenbaden auf, wobei Symptome nach 24- 36 Stunden am schlimmsten sind. Die Heilung kann zwischen einer bis zwei Wochen dauern.

Weshalb ist ein Sonnenbrand gefährlich?

Ein Sonnenbrand ist ein Zeichen für eine Hautschädigung durch UV-Licht. Kinder welche zu viel Sonnenlicht oder Sonnenbrände abbekommen haben, tragen ein erhöhtes Risiko, später an einem schwarzen Hautkrebs (Melanom) zu erkranken. Darum ist es wichtig, dass die Eltern von Anfang an darauf achten, ihre Kinder gut von der Sonne zu schützen.

Gibt es eine gesunde Bräune?

Nein, jeder Sommerteint ist letztlich eine UV-Strahlen-Abwehr und deutet auf eine Hautschädigung hin. Bei hellhäutigen bietet die vorgebräunte Haut lediglich einen Lichtschutzfaktor 4.

Wie kann man sich am besten schützen?

Die UV-Strahlung ist beim hohen Sonnenstand zwischen 11:00 Uhr und 15:00 Uhr am stärksten, wobei man die direkte Sonne meiden sollte. Falls dies nicht möglich ist, wird empfohlen, lange Kleidung zu tragen und sich einzucremen, auch die empfindlichen Lippen. Zudem ist eine gute Sonnenbrille nötig, um die Augen zu schützen. Die Sonnencreme sollte ca. eine halbe Stunde vor dem Sonnenkontakt aufgetragen werden,

damit diese eintrocknen kann. Ratsam ist, sich zweimal einzucremen. Je höher der Lichtschutzfaktor, desto weniger UV-Strahlung gelangt in die Haut. Generell wird angeraten sich für mindestens einen Lichtschutzfaktor von 30 zu entscheiden. Kinder und wer draussen Sport treibt, sich in der Höhe aufhält, helle Haut hat oder sich nahe am Äquator befindet, wo die Sonneneinstrahlung besonders stark ist, sollte Produkte mit Lichtschutzfaktor über 50 nutzen. Oft wird die benötigte Menge Sonnencreme unterschätzt, um die dem Lichtschutzfaktor entsprechende Wirkung zu erreichen. Ein Erwachsener braucht über 30 Gramm (ungefähr eine Hand voll) des Produkts, um den ganzen Körper einzucremen, damit der bestmögliche Schutz gewährt wird.

Quelle: Freiburger Nachrichten, Montag 30.05.2022

Le soleil du début de l'été - Existe-t-il des bains de soleil sains ?

Morat, 10 juin 2022

Chers parents, chers patients

La peau est encore blanche, mais le soleil tape déjà fort dans le ciel; une combinaison dangereuse ! C'est pourquoi il est important en ce moment de faire attention à bien se protéger du soleil !

Qu'est-ce qu'un coup de soleil ?

Un coup de soleil (plus précisément une dermatite solaire) est une inflammation de la peau due au soleil. La peau chaude au toucher, d'un rouge vif indique déjà une inflammation due à une brûlure. Les brûlures légères peuvent provoquer des rougeurs, tandis que les brûlures graves entraînent la formation de cloques et de cicatrices. Les rougeurs typiques n'apparaissent que six heures après l'exposition au soleil, les symptômes étant les plus graves après 24 à 36 heures. La guérison peut prendre entre une et deux semaines.

Pourquoi un coup de soleil est-il dangereux ?

Un coup de soleil est le signe d'une lésion cutanée due aux rayons UV. Les enfants qui ont été trop exposés au soleil ou qui ont pris des coups de soleil courent un risque accru de développer plus tard un cancer de peau (mélanome). C'est pourquoi il est important que les parents veillent bien à protéger leurs enfants du soleil.

Existe-t-il un bronzage sain ?

Non, tout bronzage est en fin de compte une défense contre les rayons UV et est évocateur d'une agression de la peau par les rayons UV.

Comment se protéger au mieux ?

Le rayonnement UV est le plus fort lorsque le soleil est haut, entre 11 heures et 15 heures, et il convient d'éviter le soleil direct à ces heures-ci. Si cela n'est pas possible, il est recommandé de porter des vêtements longs et d'appliquer de la crème solaire, y compris sur les lèvres. De plus, le port de bonnes lunettes de soleil sont nécessaires pour protéger

les yeux. La crème solaire doit être appliquée environ une demi-heure avant le contact avec le soleil pour qu'elle puisse bien pénétrer la peau. Il est conseillé d'appliquer deux couches de crème. Plus l'indice de protection est élevé, moins les rayons UV pénètrent dans la peau. En général, il est conseillé d'opter pour un indice de protection solaire d'au moins 30. Les enfants et les adultes qui font du sport en plein air, se trouvent en altitude, ont la peau claire ou se trouvent près de l'équateur (où le rayonnement solaire est particulièrement fort), doivent utiliser des produits avec un facteur de protection solaire supérieur à 50. On sous-estime souvent la quantité de crème solaire nécessaire pour obtenir l'effet correspondant au facteur de protection solaire. Un adulte a besoin de plus de 30 grammes (environ une poignée) de crème solaire pour enduire tout son corps afin de l'assurer une bonne protection.

Source : Freiburger Nachrichten, lundi 30.05.2022