



Begin bij warm weer vroeg te werken, zodat je op het warmste moment van de dag kan rusten of andere activiteiten kan uitvoeren.

FOTO: ANNE VANDENBOSCH

mineraalwaters en kraantjeswater bevatten reeds een opgeloste hoeveelheid zouten.

**Flauwte** Dit komt voor doordat het bloed zich door de warmte in de bloedvaten concentreert, net onder de huid. Hierdoor vloeit het bloed weg uit de hersenen. Als de hoeveelheid bloed in de hersenen te laag wordt, kan je het bewustzijn verliezen. Als de flauwte opkomt, ga je best even zitten of liggen. Nadien is het belangrijk om rustig in beweging te komen en zeker niet langdurig zitten te blijven.

**Hitte-uitputting** Dit symptoom komt voor wanneer je veel zweet, en dus zouten verliest. De huid is bleek, vochtig en klam. Secundaire gevolgen van uitputting kunnen zich manifesteren als vermoeidheid, zwakte, misselijkheid en hoofdpijn. In extreme gevallen kan je het bewustzijn verliezen. Regelmatig de werkzaamheden onderbreken en uitrusten is de boodschap. Ook voldoende water (met de nodige hoeveelheid zouten) drinken kan hitte-uitputting voorkomen.

**Hitteberoerte of zonnesteek** Dit is het ernstigste effect van de hitte. Als gevolg van een zonnesteek kan het lichaam zijn temperatuur niet meer regelen. Het zweeten stopt en de huid wordt droog en warm. Vervolgens krijgt ze een rood, blauwachtig of gevekt uitzicht. De lichaamstemperatuur kan oplopen tot 40 °C en meer. Slachtoffers van een zonnesteek zijn vaak

## Bescherm je tegen te felle zon

Voor velen onder ons is de zomer het hoogseizoen bij uitstek. Als het te warm wordt, moet je opletten. Niet alleen dieren, maar ook mensen kunnen last krijgen van hittestress. – ROBIN DE SUTTER, ILVO-PREVENTAGRI –

verward, ze ijlen, zijn prikkelbaar en ze voelen zich misselijk of duizelig. Verwittig in dit geval onmiddellijk de hulpdiensten. In afwachting van hulp is het belangrijk om het lichaam af te koelen met koud water (met behulp van koude compressen en koude lucht).

### Acclimatisatie

Het vermogen van het lichaam om koel te blijven, hangt – naast de lichaams-eigenschappen – ook af van de arbeidsduur en de warmte. Wie niet gewend is in een warme omgeving te werken, moet de tijd nemen om zich aan te passen aan de warmte. Dit kan bijvoorbeeld door de arbeidstijd de eerste dagen te verkorten en rustig aan steeds langer in de hitte te werken. In plaats van de duur van de blootstelling aan de warmte te verminderen, kan je ook de aard van de inspanningen aanpassen. Je kan bijvoorbeeld tijdens een warme periode lichter werk uitvoeren.

Het verbranden van de huid wordt vooral veroorzaakt door uv-B, maar ook hoge dosissen uv-A kunnen aanleiding geven tot brandwonden. Zonneallergie daarentegen

### Symptomen van zomerhitte

Hierna overlopen we enkele symptomen van zomerhitte.

**Hitte-uitslag en jeuk** Deze symptomen kunnen zich voordoen als je zo veel zweet, dat het zweet niet de tijd krijgt om te verdampen. Hierdoor kunnen de poriën verstopt raken met uitslag tot gevolg. Neem voldoende pauzes, zodat het zweet kan verdampen. Ook een douche kan voor verkwikking van de huid zorgen.

**Hittekrampen** Deze doen zich voor indien men het vochtverlies via zweet compenseert met grote hoeveelheden water met een te lage zoutconcentratie. Hierdoor daalt de zoutbalans van het lichaam. Drink steeds lichtjes gezouten water, of isotonische dranken. De meeste

In dit tweede artikel in een korte reeks over de gevaren van warm weer staan we even stil bij de problemen die kunnen optreden als het menselijke koelsysteem de warmte niet meer kan afgeven naar de omgeving. De hoeveelheid warmte die ons lichaam moet afvoeren, hangt af van de aard van de arbeid, het vloeistofverlies, eventuele vermoeidheid of een pathologische toestand. Als het lichaam het teveel aan warmte niet kan afvoeren, dan kan dit leiden tot hitteziektes, arbeidsongeschiktheid of zelfs de dood. Iedereen kan last hebben van hittestress, zelfs jonge mensen en personen met een goede fysieke conditie. Ook mensen boven 40 jaar moeten extra voorzichtig zijn vanwege hun afnemende transpiratiecapaciteit.

wordt meestal veroorzaakt door uv-a. De uv-a-stralen dringen diep door in de huid, waar ze een allergische reactie kunnen opwekken. Oogbeschadiging wordt veroorzaakt door de hoge lichtintensiteit van direct zonlicht op de ogen.

Overmatige blootstelling aan ultravioletlicht (uv) kan op langere termijn vroegtijdige veroudering van de huid en huidkanker veroorzaken. Huidkanker zorgt voor een onherstelbare beschadiging in de huidcellen, waardoor deze zich overmatig en zonder reden delen. Het lichaam krijgt de celdeling niet meer onder controle en tenslotte komen de cellen van de tumor los en zaaien ze uit naar het hele lichaam, via de lymfevaten en/of de bloedbaan.

### Uv-index

De uv-index is de maat voor de intensiteit van de ultraviolette straling van de zon. Hoe hoger de uv-index, hoe gevaarlijker het is om onbeschermd in de zon te blijven en hoe sneller de huid verbrandt. De uv-intensiteit wordt bepaald door de stand van de zon en door de temperatuur (tabel 1).

### Wat doen bij warm weer?

Als het warm is verlies je ongeveer 2,5 l per dag door te zweten. Bij zware inspanningen kan dit oplopen tot zelfs 1,5 l per uur! Vocht opnemen kan hitteproblemen voorkomen. Drink bij voorkeur water of ongesuikerde, niet-koolzuurhoudende dranken met een temperatuur van ongeveer 10 tot 15 °C. De drank moet voldoende minerale zouten bevatten. Melk en fruitsap zijn in elk geval te vermijden bij warm weer, door hun hoge suikergehalte. Het is belangrijk om op warme dagen lichte kleding te dragen die een vrije luchtcirculatie toelaat om het zweet voldoende snel te laten verdampen. Begin vroeg te werken, zodat je de warmste uren van de dag kan rusten. Als het mogelijk is stel je

fysieke activiteiten best uit tot als het wat koeler is. Bij warm weer is het aangeraden de frequentie en de duur van rustpauzes te verhogen. Voertuigen zet je best in de schaduw. Indien nodig moet je ze verplaatsen, verluchten en bedekken.

### Belangrijke raadgevingen in verband met uv-straling

Eerst en vooral is het belangrijk je eigen huidtype te kennen en hiermee rekening te houden. Gebruik een goede zonne-

je lange tijd in de zon blijft, kan je toch nog verbranden. Er bestaat een duidelijk verband tussen het aantal keer dat iemand verbrandt en melanomen.

Vermijd blootstelling aan de zon, vooral tussen 10 en 15 uur, want de uv-straling is dan het grootst. Draag ook beschermende kleding en een hoofddekseel en werk niet in ontbloot bovenlijf. Lig niet te 'zonnen', het is beter te bewegen. Door te bewegen varieert de invalshoek van de zon op de huid voortdurend en is de kans op ver-

Tabel 1 Aanbevolen bescherming tegen uv-intensiteit

Uv-index	Gevaar	Aanbevolen bescherming
0-2	Geen gevaar (voor een gemiddeld persoon)	Draag een zonnebril op heldere momenten, bescherm de huid tegen uv-reflecties van bijvoorbeeld sneeuw. Personen met een licht huidtype gebruiken best een aangepaste zonnecrème.
3-5	Beperkt risico bij onbeschermd blootstelling aan de zon	Draag een zonnebril en gebruik zonnecrème. Draag een hoed, zodat het hoofd beschermd wordt tegen rechtstreeks invallende zonnestrallen. Tijdens de middag is het aangewezen om de schaduw op te zoeken.
6-7	Hoog risico bij onbeschermd blootstelling aan de zon	Draag een zonnebril en zonnecrème met een zonnebeschermingsfactor van ten minste 15 (SPF 15) en maak gebruik van een zonnescherm. Zorg ervoor dat de huid bedekt wordt met beschermende kleding en draag een hoed. Beperk de blootstellingstijd in de periode van 10 tot 16 uur.
8-10	Zeer hoog risico bij onbeschermd blootstelling aan de zon	Draag zonnecrème, zonnebril en hoed. Bedek de huid zoveel mogelijk. Beperk de blootstelling aan de zon.
11+	Extreem hoog risico bij onbeschermd blootstelling aan de zon	Neem de nodige voorzorgen: zonnebril, zonnehoed, zonnecrème, ... Draag kleding die het hele lichaam bedekt, inclusief de benen. Blijf zeker uit de zon van 10 tot na 16 uur.

crème met een hoge beschermingsfactor (SPF). Smeer je in voor je naar buiten gaat. Eenmaal smeren voor de hele dag volstaat niet, meerdere malen per dag voldoende dik smeren is noodzakelijk. Wie zonneproducten gebruikt, heeft geen garantie dat de zon geen schade zal aanrichten. Als

branding 3 keer kleiner. Insmeren blijft zeker noodzakelijk.

Draag een goede zonnebril. Noch donkere glazen, noch een hoge prijs zijn een garantie voor een goede bescherming. Een goede bril vermeldt dat hij conform is met de EU-normen, hij heeft glazen die 60 tot 90 % van de stralen wegfilteren. De glazen moeten ook voldoende groot zijn om de ogen te beschermen tegen zowel de rechtstreekse als de onrechtstreekse straling. Onrechtstreekse stralen bereiken de ogen langs boven, onder of langs de zijkant. Water houdt uv-stralen niet tegen. Je kan dus ook verbranden in het water. Gebruik daarom waterbestendige zonnecrème als je gaat zwemmen. Een natte huid is nog gevoeliger dan een droge, dus droog je huid dus steeds goed af na een zwembeurt en smeer je opnieuw in. ■

Dit artikel werd overgenomen uit de *PrevenAgrinieuwsbrief* 48 van juli-augustus 2009.



FOTO: JO GENNEZ