

Wees alert op huidveranderingen

check je vlekje

Huidkanker ontstaat niet van de ene dag op de andere.

Bovendien is de aandoening uitstekend te behandelen, mits de behandeling vroegtijdig start. Daarom is het belangrijk veranderingen op uw huid in de gaten te houden. Dit artikel zet op een rij welke veranderingen verdacht zijn.

Welke veranderingen kunnen wijzen op huidkanker?

De meeste veranderingen zijn onschuldig: kleine wondjes, ontstoken haartjes of krabplekjes komen zeer veel voor en verdwijnen na 1 tot 3 weken vanzelf. Het proces van huidkanker is geleidelijk. Hebt u een plekje dat langer dan 3 weken aanwezig is en wellicht ook nog verandert - het wordt groter, dikker, grilliger, gaat bloeden, of kleurt donkerder - ga dan naar de huisarts. Maak u overigens nog geen zorgen, want deze veranderingen hoeven niet per se op huidkanker te wijzen!

Er is slechts één huidverandering die direct de alarmbellen moet laten afgaan: een snelgroeiend opbollend gezwell dat rood, bruin of bijna zwart is en gemakkelijk bloedt. Met name op oudere leeftijd is dit mogelijk een zeldzame, agressieve vorm van melanoom en een huidkanker die direct behandeling vraagt.

Op de website www.checkjevlekje.nl vindt u een tabel met veranderingen op de huid en een praktische uitleg.

Wat doe ik als ik een verandering in een moedervlek opmerk?

Een moedervlek of plekje waarin geen enkele verandering optreedt, is geen huidkanker. Huidkanker ontwikkelt zich namelijk (meestal langzaam, soms wat sneller) en wordt steeds groter, dikker en hobbeliger. Bij verandering in een al jaren bestaande moedervlek kan een kwaadaardige ontwikkeling aan de gang zijn. Mogelijk verdachte veranderingen zijn: groei (vooral asymmetrisch en tot een grootte van meer dan 5 mm), verkleuren (donkerder of lichter) en jeuk (al dan niet met steken).

Hebt u een moedervlek of plekje dat minstens een van de genoemde veranderingen vertoont, bezoek dan de huisarts. Hij kan u geruststellen of het plekje weghalen en opsturen voor microscopisch weefselonderzoek, of u doorverwijzen naar een dermatoloog.

De hele maand juni: Nationale campagne ter voorkoming van huidkanker

De maand juni staat in het teken van bewustwording over huidkanker. Het Huidfonds, De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie (NVDV), de Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH) en de Stichting Melanoom organiseren in samenwerking met La Roche-Posay de Nationale campagne ter voorkoming van huidkanker.

Een aantal poliklinieken dermatologie zijn op een zaterdag in juni open. Dermatologen geven hier voorlichting over de risico's van huidkanker en over het herkennen van veranderingen op de huid. In apotheken verzorgt La Roche-Posay informatie over de preventie van huidkanker.

Wie, wat en waar leest u op www.huidfonds.nl, www.checkjevlekje.nl en op een speciale site van La Roche-Posay (www.myskincheck.nl).

Bedenk overigens dat huidkanker extreem zeldzaam is onder de leeftijd van 35 jaar, maar vrij vaak voorkomt boven de leeftijd van 50-60 jaar.

Wat zijn normale huidveranderingen bij het ouder worden?

Normale tekenen van veroudering zijn rimpels, vlekken en wratjes. Ouderdomswratjes hebben geen relatie met zonlicht. Vrijwel iedereen krijgt ze; de een wat meer dan de ander. Het gebied vlak boven de taille, de haargrens en bakkebaarden zijn bekende plekken voor deze wratten. Ze worden langzaam dikker en donkerder en soms jeuken ze. De wratten zelf kunnen niet kwaadaardig worden. Maar de donkere exemplaren zijn makkelijk te verwarren met

een melanoom. Op gevoel weet u het verschil: een wrat voelt ruwer, stug en vettig aan, en een melanoom is gladder. Zonlicht kan ervoor zorgen dat rimpels grover en dikker zijn dan de fijne en slappe ouderdomsrimpeltjes. De vlekken (ouderdomsvlekken of leverschvampen) ontstaan onder invloed van de zon; als eerste op de neus en handruggen. Deze vlekken zijn niet kwaadaardig en worden het ook niet. Hebt u veel zonrimpels en/of leverschvampen, dan weet u dat uw huid aardig wat zon te verwerken heeft gehad. Wees dan extra alert op de andere huidveranderingen.

Wat kan ik zelf doen?

U kunt de kans op huidkanker zo klein mogelijk houden door te voorkomen dat uw huid teveel schade oploopt in de zon. In het hoofdartikel leest u tips voor een goede zonbescherming. Verder kunt u zelf de huidveranderingen in de gaten houden:

1 | Herken risico's.

Weet of u een verhoogd of een sterk verhoogd risico hebt om misschien ooit huidkanker te ontwikkelen. We komen hier later in dit artikel op terug.

2 | Check uw huid elke 2 maanden.

Als u behoort tot de groep Nederlanders met een verhoogd risico, is het raadzaam elke 2 maanden aandachtig uw huid te bekijken. Gebruik hierbij een spiegel of vraag iemand anders om uw rug te controleren. Het liefst is dat steeds dezelfde persoon, zodat veranderingen opvallen (u bekijkt natuurlijk ook de rug van deze persoon!) Vergeet niet de schedel, ook onder het haar.

3 | Reageer adequaat bij klachten/veranderingen.

Hebt u een jeukend of schilferend plekje, of ziet u een andere verandering, besteedt daar dan serieus aandacht aan en kijk of de klacht 3 weken later nog bestaat. Is dat het geval, ga dan naar de huisarts.

Bedenk dat huidkanker in ALLE gevallen te genezen is als het vroeg wordt ontdekt, dit geldt zelfs voor melanomen!

Welke mensen lopen meer risico op het krijgen van huidkanker?

Van een aantal factoren is bekend dat zij invloed hebben op het risico op huidkanker:

- een lichte huid,
- een huid die in de zon snel verbrandt,
- een huid die voor het twintigste levensjaar vaak een zonnebrand te verduren heeft gekregen,
- veelvuldige blootstelling aan de zon,
- leverschvampen,
- actinische keratose,
- meer dan 75 moedervlekken (bij een leeftijd tot 50 jaar) of meer dan 50 moedervlekken (bij een leeftijd vanaf 50 jaar),
- atypische moedervlekken,
- al eerder huidkanker gehad,
- familieleden met huidkanker,
- erfelijk melanoom (FAMMM syndroom).

Op de website www.checkjevlekje.nl vindt u een tabel met een uitgebreide toelichting over deze risicofactoren.



Een leverschvamp of ouderdomsvlek.



Ouderdomswratten.



Melanoom.



Plaveiselcelcarcinoom.



Basaalcelcarcinoom.

Als u een of meer risicofactoren uit dit rijtje hebt, wil dat nog niet zeggen dat u zeker huidkanker krijgt! Een risicofactor wil zeggen dat die kenmerken in wetenschappelijk onderzoek vaker worden gevonden bij mensen met huidkanker dan bij mensen zonder huidkanker. Precies zoals longkanker vaker voorkomt bij rokers en niet elke roker longkanker krijgt.

Het is voor u wel een teken hoezeer u veranderingen op uw huid in de gaten moet houden: check je vlekje!

Met dank aan de Stichting Melanoom (www.melanoom.nfk.nl) en prof. dr. Wilma Bergman, dermatoloog in het Leids Universitair Medisch Centrum.

Uw huid en de zon deze zomer

Zonlicht brengt ons veel goeds. Maar vooral de lichte huid wordt het al snel te veel. Deze tips helpen u zonnebrand te voorkomen en verminderen de kans op huidkanker.

In de zon

1. Geniet van de zon, maar denk aan uw huid.
2. Laat uw huid voorzichtig wennen aan de zon en voorkom zonnebrand.
3. Zoek tussen 12.00 en 15.00 uur de schaduw op.
4. Bescherm uw huid bij voorkeur met kleding en draag een pet of zonnehoed.
5. Smeer onbedekte huid goed in met een antizonnebrandmiddel. Doe dit om uw huid te beschermen, niet om langer te 'bakken'.
6. Ga uit de zon als uw huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of snelle verbranding. Raadpleeg eventueel een arts.
7. Bij sommige huidaandoeningen helpt UV-straling, bij andere juist niet. Vraag advies aan een huidarts.

Zonneapparatuur

1. Laat het gebruik van zonneapparatuur over aan mensen boven 18 jaar en mensen met huidtype 3 of 4. Gebruik de apparatuur niet als u huidtype 1 of 2 hebt.
2. Volg de gebruiksinstructies van zonneapparatuur nauwkeurig op.
3. Vraag in een zonnestudio om persoonlijk advies.
4. Stop met zonnen als uw huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of snelle verbranding. Raadpleeg eventueel een arts.

Kinderen

1. Houdt kinderen onder de 12 maanden liever helemaal uit de zon.
2. Kleding, een petje en hoedje beschermen de huid en ogen.
3. Kies voor kinderen een antizonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor (SPF, minimaal 20).
4. Smeer kinderen een half uur voor ze naar buiten gaan in.
5. Smeer de kinderen iedere twee uur opnieuw in, ook als het product waterbestendig is.
6. Laat kinderen in de schaduw spelen, in ieder geval tussen 12.00 en 15.00 uur.
7. Geef zelf het goede voorbeeld!



Meer weten?

www.checkjevlekje.nl op deze website van het Huidfonds vindt u veel informatie over de invloed van licht op de huid en (het voorkomen van) huidkanker en de mogelijke behandelingen. www.magazinehuid.nl hier vindt u de artikelen over huidkanker die vorig jaar in HUID verschenen: 'Zicht op huidkanker', 'Zon: goed voor u' en 'Huidkanker: behandeling op maat'. Persoonlijke verhalen van patiënten met huidkanker (basaalcelcarcinoom en melanoom) vindt u ook op deze website terug.