



huid

f o n d s

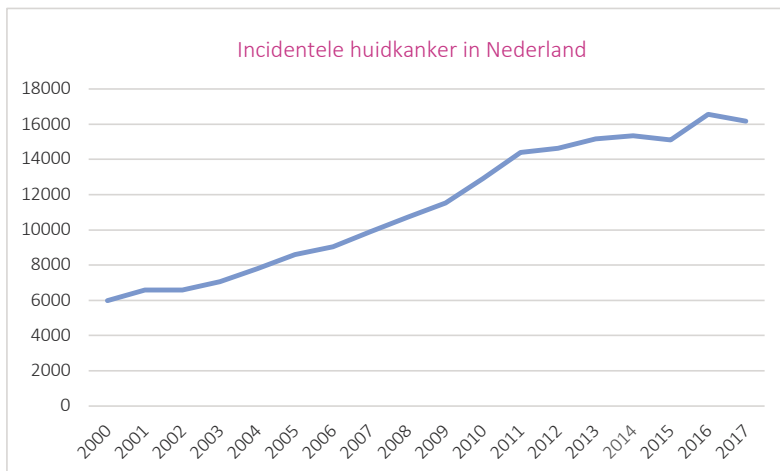
Check je vlekje!

Check je vlekje!

Wanneer in Nederland de zon schijnt dan genieten we daar massaal van. Door de warmte en het licht heb je vaak meer energie. Ineens springen we weer vaker op de fiets of pakken we een terrasje. Maar bescherm jij je huid als je naar buiten gaat? Een verbrande huid is een beschadigde huid, en is een risicofactor voor het krijgen van huidkanker. Huidkanker is in Nederland zelfs de meest voorkomende vorm van kanker en het aantal mensen dat de diagnose huidkanker krijgt neemt elk jaar toe. In dit artikel lees je alles wat je moet weten op het gebied van zonbescherming en vlekjes op je huid. Weet jij hoe je je huid kunt controleren op verdachte plekjes? Tijd voor een check! Twijfel je over een vlekje? Ga dan altijd naar de huisarts en laat het vlekje controleren.

Stijging Huidkanker

Het aantal mensen in ons land dat de diagnose huidkanker krijgt is in ruim 10 jaar tijd verdubbeld. Nederland behoort tot de landen met het hoogste aantal nieuwe gevallen met melanoom binnen de Europese Unie. Dit heeft alles te maken met het feit dat wij Nederlanders een reislustig volk zijn. We willen in de zomer én winter gegarandeerd mooi weer op onze vakantiebestemming en zo vangen we vaak meer zonnestrallen op dan goed is voor het Nederlandse huidtype. En laat nou net de UV-straling uit zonlicht de belangrijkste veroorzaker zijn voor huidkanker.



Hoe eerder hoe beter: wees alert

Als huidkanker in een vroeg stadium ontdekt wordt, is het in bijna alle gevallen goed te behandelen. Belangrijk is dat je je huid regelmatig checkt, en plekken die je zelf lastig kunt zien zoals je rug laat controleren door iemand in je omgeving. Vergeet ook de haargrens en kale hoofdhuid niet. En gebruik de ABCDE-regel.

Is het een moedervlek of iets anders?

Check je moedervlek met de ABCDE-regel.

Controleer je huid regelmatig op verdachte plekjes. Voldoet jouw moedervlek aan één van de onderstaande eigenschappen, neem dan contact op met je huisarts.

Asymmetrie: de moedervlek is niet rond maar asymmetrisch

Begrenzing: de rand van de moedervlek is onscherp

Colour: de moedervlek heeft meerdere kleurtinten

Diameter: de diameter van de moedervlek is groter dan 6 millimeter

Evolutie: snelle groei; de moedervlek verandert van vorm en/of kleur, jeukt of bloedt

Voor een verduidelijking van de ABCDE-regel met foto's ga je naar de website: <https://www.huidarts.com/huidaandoeningen/melanoom-herkennen/> of scan deze code:



Welke veranderingen van mijn huid kunnen wijzen op huidkanker?

Een moedervlek of een plekje op je huid hoeft niet meteen gevaarlijk te zijn. Als het plekje niet verandert is er geen reden om je direct zorgen te maken. Twijfel je? Ga dan altijd naar de huisarts. Het proces van de groei van huidkanker gaat vaak geleidelijk. Als je plekjes of vlekjes hebt die groeien, van kleur veranderen, bloeden, jeuken, dikker en/of grilliger van vorm worden kun je het beste een afspraak maken bij je huisarts. Heb je een verdacht plekje? Laat dan altijd ook de rest van je huid controleren. Wanneer je ouder wordt, kan je verschillende veranderingen opmerken



in de huid zoals rimpels, vlekjes en ouderdomswratjes. Zonlicht speelt een grote rol in het ontstaan van rimpels en vlekjes op latere leeftijd. Het ontstaan van ouderdomswratjes heeft geen relatie met zonlicht en komen meestal voor op het gebied vlak boven de taille, de haargrens en de bakkebaarden. Ze groeien langzaam, krijgen een donkere kleur en kunnen jeuken. De wratten zelf kunnen niet kwaadaardig worden, maar de donkere exemplaren kunnen verward worden met een melanoom. Ga daarom altijd naar de huisarts als je twijfelt over een plekje op je huid.

Bescherm je huid

De zon is de grootste veroorzaker van huidkanker. Je huid beschermen is meer dan alleen smeren, het is bijvoorbeeld belangrijk je te realiseren dat je niet alleen kunt verbranden tijdens een middag aan het strand of bij het zwembad. Je kunt ook al verbranden als je bijvoorbeeld een uurtje gaat fietsen. Je huid goed beschermen is niet moeilijk, maar de volgende tien tips zijn het zeker waard om te lezen.

Tien tips om je huid optimaal te beschermen in de zon

Bescherm je huid tegen verbranding en voorkom huidkanker met deze tien tips.

- ♥ Smeer je onbedekte huid in met zonnebrandcrème.
- ♥ Doe dit tenminste een half uur voor je naar buiten gaat.
- ♥ Gebruik minimaal factor 30, en smeer een royale laag.
- ♥ Smeer je regelmatig opnieuw in, bij voorkeur om de twee uur.
- ♥ Smeer met zonnebrandcrème om je huid te beschermen, niet om langer te kunnen zonnen.
- ♥ Blijf tussen 11.00 - 15.00 uit de zon als het UV licht het sterkst is.
- ♥ Hou kinderen onder de 12 maanden helemaal uit de zon.
- ♥ Oud of jong: Draag een hoed en zonnebril.
- ♥ Het dragen van UV-werende kleding beschermt je huid.
- ♥ Ga niet onder de zonnebank of een ander kunstmatige UV-lichtbron.
Dit verhoogt het risico op huidkanker en helpt niet als “voorbruiner”.