



Hoe bescherm je je huid – eenvoudig

UVA-stralen veroorzaken niet alleen kanker, maar verouderen uw huid ook vroegtijdig, terwijl UVB-stralen naast kanker ook zonnebrand veroorzaken. Het goede nieuws is dat er dingen zijn die u kunt doen om **het risico** op rimpels, vlekken, slappe huid en huidkanker **te verminderen** als onderdeel van uw gezondheids- en wellnessroutine.

- Bedek je of blijf in de schaduw als de zon op zijn hevigst is.
- Een hoed met brede rand en een zonnebril zijn verplicht!
- Draag een anti-UV T-shirt wanneer u buiten zwemt.
- Sport buiten in de vroege ochtend of avond.
- Gebruik geen zonnebank - UV-stralen kunnen vijftien keer sterker zijn dan de mediterrane zon midden op de dag.
- Gebruik UVA- en UVB-zonbescherming.

Dus veel plezier in de zon, maar gebruik de juiste bescherming om uw huid veilig te houden!



Check-list zonnecrème



Niet alle zonnecrèmes bieden dezelfde bescherming. Volg daarom onze handige checklist om uw huid veilig te houden.

- ✓ Kies een zonnecrème die zowel UVA- als UVB-bescherming biedt.
- ✓ Gebruik SPF30 of hoger - idealiter SPF50.
- ✓ Breng de zonnecrème ten minste 15 minuten voor zonblootstelling aan.
- ✓ Breng het om de twee uur opnieuw aan, voor en na het zwemmen, na hevig zweeten of na gebruik van handdoeken.

Zijn huidtype kennen

De huid wordt gewoonlijk ingedeeld in zes verschillende types, gebaseerd op de reactie van de huid bij blootstelling aan de zon:

- 1 • Bleke huid, vaak met sproeten
• Verbrandt altijd en wordt niet bruin
- 2 • Lichte huid, iets donkerder dan type 1
• Wordt langzaam bruin en heeft kans op zonnebrand
- 3 • Iets donkerder huidskleur
• Gemakkelijk en snel bruin worden
• Soms verbranden
- 4 • Lichtbruine huid
• Snelle, diepe bruining
- 5 • Donkerbruine huid
• Bruint zeer gemakkelijk en verbrandt zelden
- 6 • Zeer donkere tot zwartbruine huid
• Zeer zelden verbrand en diep gepigmenteerd

Scan de QR code voor meer info.



Er zijn gemakkelijkere manieren om veiliger van de zon te genieten.

Gebruik de juiste bescherming om je risico op vroegtijdige rimpels en huidkanker te verminderen.

Waarom de huid beschermen?

Huidkanker is een van de meest voorkomende vormen van kanker in de wereld en de incidentie stijgt sneller dan bij welke andere vorm van kanker dan ook.

Hier volgen enkele factoren die de kans op het ontwikkelen van huidkanker kunnen beïnvloeden.



OPGELET
Veel aandacht schenken aan



Buiten werken

Als je buiten werkt heb je twee keer zoveel kans om huidkanker te krijgen.



Buiten sporten

Buitenactiviteiten verhogen de blootstelling aan UV in de loop van een mensenleven en daarmee het risico op huidkanker.



In de buitenlucht vertoeven

Regelmatige blootstelling aan de zon is een belangrijke factor: 86 % van de melanomen kan worden toegeschreven aan blootstelling aan UV-straling van de zon.



GEVAAR
Te vermijden



Tanning

9 huidkankers op 10 worden veroorzaakt door de UV stralen van de zon en/of de zonnebank.



Zonnebank

Gebruik van zonnebank vóór de leeftijd van 35 jaar kan het risico op huidkanker met wel 60 % verhogen.



Zonnebrand

Het risico op huidkanker verdrievoudigt als je ooit ernstige zonnebrand hebt gehad (die blaarvorming heeft veroorzaakt of die pijnlijk is geweest gedurende 2 dagen of langer).



Lokale sponsors



Met de hulp van



Voor meer info: www.euromelanoma.eu

Voor meer info: www.euromelanoma.eu



Hoe ziet huidkanker eruit?

Hoewel huidkanker nog steeds zeldzaam is bij jonge mensen, komt het steeds vaker voor, dus het is belangrijk te weten waar je op moet letten. De belangrijkste tekenen zijn vlekjes, moedervlekken of sproeten die:

- Veranderen van vorm, kleur en grootte (de 'ABCDE' regel)
- Er anders uitzien dan de andere vlekken (het "Ugly ducking"- teken)
- Asymmetrisch zijn en een onregelmatige boord hebben
- Ruw of schilferig aanvoelen (soms voel je deze vlekjes eerder dan dat je ze ziet)
- Verschillende kleuren hebben
- Jeuken
- Bloeden of vocht afscheiden
- Een parelmoerachtige glans hebben
- Er uitzien als een wondje dat niet geneest

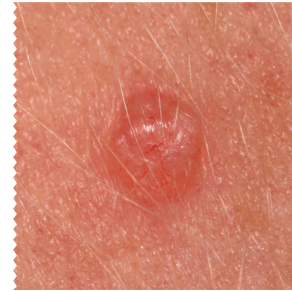
Zorgvuldige aandacht moet worden besteed aan die afwijkingen die ten minste twee van de bovenstaande kenmerken hebben.

4 soorten verdachte huidletsels



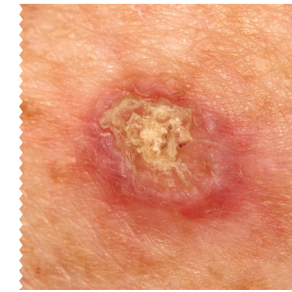
1 Maligne melanoom

Dit is de minst voorkomende vorm van huidkanker, maar wel de meest gevaarlijke want deze kan uitzaaien. In vergelijking met de baso- en spinocellulaire carcinomen komen melanomen vaker voor in jongere leeftijdsgroepen. Ze zien eruit als gepigmenteerde vlekken. Deze vlekken kunnen donkerder worden of onregelmatige randen ontwikkelen, vaak met verschillende kleuren en dit kan in een tijdspanne van weken tot maanden gebeuren. De vlekken kunnen ook beginnen als een rozerode bobbel zonder pigment, deze groeien meestal sneller en kunnen uitzaaien. Onmiddellijke behandeling is noodzakelijk.



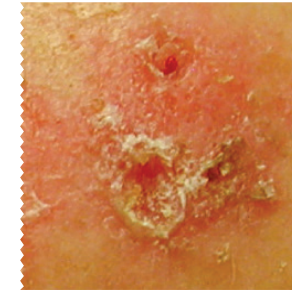
2 Basaalcelcarcinoom

Dit is de meest voorkomende vorm van huidkanker en eigenlijk ook de minst gevaarlijke. Deze kankers nemen de vorm aan van een verheven, meestal huidkleurige bobbel met een parelachtige, glanzende rand, of een wonde die niet geneest. Het kan ook een knobbel met korst zijn die langzaam groeit. Indien een basaalcelcarcinoom niet behandeld wordt, kunnen de letsels verzweren en doorgroeien in de diepere weefsels onder de huid.



3 Spinocellulair carcinoom

Dit is de tweede meest voorkomende vorm van huidkanker, die vooral voorkomt op delen van de huid die veel aan de zon werden blootgesteld, zoals het gelaat en de hoofdhuid. Meestal is het een korstachtig gezwelletje, dat snel kan groeien en ulcereren. Deze letsels kunnen snel uitbreiden, vooral op de lippen, de oren en de vingers, of in geval van verminderde werking van het immuunsysteem (verminderde weerstand). Chirurgische behandeling noodzakelijk.



4 Actinische keratose

Deze roodbruine, schilferige, ruw aanvoelende huidvlekjes komen meestal voor bij personen van middelbare leeftijd en ouderen. Ze bevinden zich op de aan de zon blootgestelde delen van de huid, zoals gezicht, nek, oren, de rug van de hand en de hoofdhuid bij kalende mannen. Deze letsels zijn precancereus (kunnen kanker veroorzaken) en in 10 tot 15 % van de gevallen evolueren deze vlekjes in een spinocellulair carcinoom.

De 'ABCDE' regel

Het ABCDE van melanoom kan u helpen het vroegtijdig te ontdekken:

- A** Is de vlek **Asymmetrisch**?
- B** Heeft de vlek een **onregelmatige boord**?
- C** Heeft de vlek **verschillende kleuren** door elkaar?
- D** Is de **diameter** groter dan **6mm**? (de kleinere zijn praktisch altijd goedaardig)
- E** Is er een **evolutie in de groei**?



'Ugly Duckling' teken

Als er een nieuw letsel opduikt dat afwijkt van de rest, kan dat verdacht zijn. Dit staat bekend als het 'Lelijk Eendje'-teken.

Hoe je huid nakijken

Kijk je huid één keer per maand na, en zoek naar veranderende en verdachte vlekjes. Het is gemakkelijk en duurt maar enkele minuten. Dus, doen!

Het is belangrijk om je hele lichaam te checken. Besteed aandacht aan de delen van je lichaam die je in het dagelijks leven niet ziet (rug, hoofdhuid, geslachtsdelen, voetzolen, enz.). Ga voor een spiegel op voet staan en gebruik een handspiegel voor moeilijk bereikbare plaatsen.

- 1 Kijk naar je gezicht en let speciaal op je neus, lippen, mond, op en achter je oren.
- 2 Controleer je hoofdhuid, en scheid met de kam je haar in laagjes. Als je niet veel haar hebt, moet je je hele hoofdhuid zeer grondig controleren.
- 3 Controleer de binnen- en buitenkant van je handen. Kijk ook tussen je vingers.
- 4 Bekijk je nek, borst en bovenlichaam. Dames, kijk ook zeker onder en tussen je borsten. Bekijk je benen.
- 5 Buig je elleboog om je armen en oksels te bekijken.
- 6 Gebruik de handspiegel om je rug te controleren. Begin bij de nek en de schouders en ga verder naar je onderrug.
- 7 Controleer je billen/zitvlak en de achterkant van je benen tot aan de voetzolen en kijk tussen de tenen.

Wat doen, moest je iets vinden

Als u twijfels hebt over een nieuw of bestaand vlekje op je huid, bel dan onmiddellijk je arts of dermatoloog om het te laten onderzoeken en behandelen.

