

Huidkanker is te voorkomen

Bewustwording en geruststelling. Dat waren zaterdag de belangrijkste doelen tijdens de Huidkankerdag.

door **Piet Snijders**
e-mail: p.snijders@ed.nl

EINDHOVEN - Dertien bezoekers met verdachte plekje op de huid. En zeker drie met een verdenking op een melanoom, het meest serieuze voorportaal van huidkanker. Een belangrijke 'oogst', vindt het dermatologenteam van het Huidkankercentrum van het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven.

Dat nam zaterdagochtend deel aan de landelijke Huidkankerdag, beter gezegd de actie 'Huidkanker, check jij je huid?' Daar deden landelijk gezien 80 klinieken aan mee en daarmee meer dan 150 dermatologen, zo'n 40 procent van alle huidspecialisten in ons land. Samen controleerden ze ruim 5.500 bezoekers, die zich vooraf hadden aangemeld. Het Huidkankercentrum van het Catharina Ziekenhuis nam er circa 120 voor zijn rekening, plus een tiental dat spontaan binnenliep. Daarnaast kregen 25 kinderen instructie over het smeren van zonnebrandolie.

„Een bijzondere dag”, vertelde prof. dr. Peter Steijlen. „Bij huidkanker kennen we geen grootschalige bevolkingsonderzoeken zoals bij borstkanker of baarmoederhalskanker. Wij moeten het hebben van eigen initiatieven.”

De testdag had iets feestelijks. Er was koffie, er waren petit-fours en de dermatologen en hun hulptrouwen waren feestelijk gestemd. „Dit voelt niet als werken, maar als een teamdag. Wij zijn hier op vrijwillige basis en vinden het een voorrecht om veel mensen te verwelkomen. Het publiek toont daarmee vertrouwen in onze deskundigheid. We voelen ons trots op ons werk, zoals kunstenaars op hun kunstwerken”, aldus Steijlen.

Het verschil is dat kunst toch wat minder bedreigend is dan de materie waarmee Steijlen werkt. Melanomen (kwaadaardige moedervlekken), basaalcelcarcinomen, plaveiselcelcarcinoom, het klinkt allemaal als iets wat je niet moet willen hebben.

„Toch krijgen steeds meer Nederlanders ermee te maken”, vertellen dermatoloog Steijlen en afdelingshoofd Elderina Ter-

morshuizen. „Een op de vijf zelfs.”

Het belangrijkste is de preventie en het tijdig herkennen van huidkanker. „Deze vorm van kanker neemt toe omdat de mensen ouder worden en langer aan zonlicht (UV-straling) blootstaan dan vroeger, maar ook omdat mensen de zon veel meer opzoeken dan voorheen”, aldus Steijlen.

„Iedereen weet langzamerhand van de risico's die roodharigen en mensen met een lichte huid lopen. Maar er zijn veel meer risicogroepen: buitensporters, mensen die altijd buiten werken en kalende jongemannen.” Termorshuizen: „Vergeet de kinderen niet, ook die in de kinderopvang. Ze worden vaak naar buiten gestuurd, maar worden ze daarbij ook wel op tijd ingesmeerd?”

Pieken zonlicht zijn schadelijk en die moet men dus zien te vermijden. Sporttoernooien in de eerste voorjaarszon zijn riskant en zuidelijke zonzakanties. Steijlen: „Jongeren zouden daar overdag naar de disco moeten gaan en 's nachts naar het strand. En siësta's houden tussen 12.00 en 15.00, dat zou in Nederland trouwens ook niet verkeerd zijn.”

Het klinkt nogal heftig allemaal, toch willen de dermatologen het publiek niet bang maken. „De zon is prima als je er verstandig mee om gaat”, aldus Steijlen. „Wij willen mensen bewustmaken en geruststellen. Maar teveel zon – ook de zonnebank – is gewoon riskant.”

Hoe riskant? „Jaarlijks sterven er in ons land zo'n 900 mensen aan huidkanker. Eigenlijk onnodig, want je kunt huidkanker voorkomen en er tijdig iets aan laten doen. Op tijd een check-up, daar begint het mee.”

Kan het publiek huidkanker zelf herkennen? Steijlen: „Als je op latere leeftijd moedervlekken krijgt, of als moedervlekken ineens veranderen, kan er iets aan de hand zijn. Of als wondjes maar niet willen genezen.” En dan? „Eerst naar de huisarts, die heeft de regie.”

■ **Dermatoloog Peter Steijlen bezig met het onderzoeken van een patient.**
foto Jurriaan Balke



Raadgevingen tegen een verbrande huid

EINDHOVEN - Tien 'gouden regels' voor verstandig zonnen. Naleving van die regels vermindert de kans op huidkanker aanzienlijk.

Ze luiden in grote lijnen als volgt:

1. Geniet van de zon, maar voorkom overmatige blootstelling en verbranding.
2. Bescherm hoofd, oren, nek en ogen; denk aan een zonnehoed en een goede UV-werende zonnebril met CE-markering. Draag beschermende kleding bij buitenbezigheden.
3. Smeer onbedekte huid royaal en na elke twee uur in met zonnebrandcrème met een geschikte beschermingsfactor (SPF). In Nederland: factor 15; tijdens de vakantie factor 30.
4. Ga gemiddeld hooguit 3 uur per dag in de volle zon; mijd de zon tussen 12.00 en 15.00 uur.
5. Laat de huid geleidelijk wennen aan de zon. Houd rekening met het eigen huidtype.
6. Jongeren tot 18 jaar moeten extra voorzichtig zijn omdat hun huid nog in ontwikkeling

is. Houd baby's en kinderen tot 1 jaar uit de directe zon.

7. Vermijd de zonnebank.

8. Ga uit de zon als de huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of erg snelle verbranding en raadpleeg een arts.

9. Ga wel voldoende naar buiten. De mens heeft vitamine D nodig, die wordt aangemaakt door de huid in de buitenlucht. Dit is ook van belang op oudere leeftijd.

10. Vraag ingeval van een huid-aandoening informatie bij een arts. Bij sommige aandoeningen helpt UV-licht, bij andere brengt dat juist extra schade toe.

Pas ook op met gebruik van medicijnen die de gevoeligheid voor zonnestraling vergroten. Lees de bijsluiter.

.....
Meer informatie over deze richtlijnen is ook te vinden op www.zonneschade.nl.

Wie alles wil weten over huidkanker kan terecht op de website www.huidkanker.pro van de dermatologenvereniging.

Slechts ouderdomswratjes

Nee, de man wilde niet met zijn naam in de krant. Hij wilde alleen even de vlekjes op zijn rug laten checken. „Mijn vrouw is er niet gerust op”, zei hij tegen de dokter. Die moest daar bijna om glimlachen. Hij kende het excuus. De man trok zijn overhemd uit en twee specialisten in-

specteerden minutieus de oneffenheden op zijn rug. „Wij kunnen u geruststellen”, zei de een. „'t Zijn allemaal volkomen onschuldige ouderdomswratjes en hij schreef op: *verrucae seborrhoicae*.”

Nu was het de beurt aan de man om te glimlachen. Hier kon hij mee thuiskomen. Beter dan met *chlamydia* of zo.