

# Hoe en waar moet je kijken ?

Kijk je huid één keer per maand na, en zoek naar veranderende en verdachte vlekjes.

Onderzoek je hele lichaam, zowel de voor- als de achterkant, en let speciaal op de aan de zon blootgestelde delen van de huid. Ga voor een spiegel staan, en neem een handspiegel om ook de moeilijk te onderzoeken plaatsen te inspecteren.

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.	

# Wie heeft een verhoogd risico ?

Huidkanker kan bij iedereen en op elke leeftijd voorkomen. Het komt het meest voor bij mensen ouder dan 50 jaar of bij mensen met een langdurige en/of intense zonblootstelling.

## Mensen met een hoger risico :

- Hebben een blanke huid die makkelijk verbrandt
- Verbrandden met blaren tijdens de kindertijd
- Hebben veel tijd doorgebracht in de zon (voor het werk of in de vrije tijd)
- Hadden periodieke zonblootstelling (b.v. tijdens vakantie)
- Gebruiken of maakten gebruik van de zonnebank
- Hebben meer dan 50 pigmentvlekken
- Hebben huidkanker in de familie
- Zijn ouder dan 50
- Ondergingen een orgaantransplantatie
- Gebruiken van medicijnen : Hydrochlorothiazide (plaspillen) verhoogt de kans op huidkanker

Of je nu in een risicogroep zit of niet, met enkele eenvoudige trucjes kan je jezelf en je familie tegen huidkanker beschermen. Door de tekens van huidkanker te kennen en regelmatig zelfonderzoek van je huid te doen, kun je beginnende verdachte letsels ontdekken en behandelen voordat het te laat is.

# Wat moet je doen ?

Huidkanker kan worden behandeld, en een vroegtijdige diagnose vergroot de kans op volledige genezing.

Indien je een verdacht vlekje ziet, is het van groot belang dat het zo snel mogelijk door een huisarts of dermatoloog wordt nagekeken. Indien de behandeling wordt uitgesteld, kan de toestand verslechteren. Dit kan leiden tot lelijke misvormingen, andere complicaties en zelfs tot de dood.

## De gouden regels zijn :

- Negeer het niet, in de hoop dat het vanzelf weg zal gaan
- Wacht niet af om te zien hoe het zich ontwikkelt, en behandel het niet zelf
- Ga er niet van uit dat het niets ernstig is
- Denk niet dat het geen prioriteit is om je te laten onderzoeken
- En vooral, wees niet bang voor je arts.

Huidkanker is te behandelen als het vroegtijdig ontdekt wordt. Als je een vlek hebt die er verdacht uitziet, raadpleeg dan een arts.

Voor meer informatie over hoe je huidkanker kan voorkomen en hoe je het vroegtijdig kan herkennen, ga naar : [www.euromelanoma.org](http://www.euromelanoma.org)

Lokale sponsors  
**EXPANSCIENCE®**  
LABORATOIRES  
**NOVARTIS**

Europese Sponsors  
**EAU THERMALE Avène**  
**almirall**  
feel the science

© Copyright 2020 Euromelanoma. All rights reserved.



Bescherm jezelf tegen  
huidkanker

KIJK  
OMHOOG

Zie je de zon:  
bescherm je huid

Zie je de volle maan:  
doe dan je mandelijkse  
skincheck

[www.euromelanoma.org](http://www.euromelanoma.org)

Met de hulp van



# Het firmament is jouw gids

Wereldwijd is huidkanker de frequentste vorm van kanker.

Gelukkig zijn ze zichtbaar op de huid en bij vroegtijdige opsporing gemakkelijk te behandelen.

Kijk omhoog en laat wat je ziet, je begeleiden: zon betekent bescherming, volle maan is het maandelijks moment om je huid te bekijken en eventuele verdachte vlekjes op te sporen. Kijk in deze brochure waar je moet op letten!

## Spring veilig om met de zon :

### Vermijd onnodige blootstelling

Zoek de schaduw op waar mogelijk en vermijd de zomerzon op het middaguur.



### Draag beschermende kledij

Draag in de zon kledij, liefst van donker dicht geweven textiel, met mouwen, een hoed met brede rand en een UV-beschermende zonnebril. Gebruik voor kinderen liefst speciale 'zonwerende' kledij. Ook in het buitenzwembad.



### Gebruik zonnecrème

Kijk na of uw crème een hoge beschermingsfactor heeft (minstens 30) en beschermt tegen zowel UVA en UVB licht. Weet dat zonnecrème slechts optimaal werkt na een halfuurtje en zijn werking twee tot drie uur aanhoudt.



Kinderen hebben het grootste risico op lange-termijn huidschade door onvoorzichtig met zonlicht om te gaan. Kinderen moeten buiten spelen, maar altijd goed beschermd, laat een kind nooit verbranden.

## Waarop moet je letten ?

Let op vlekken die:

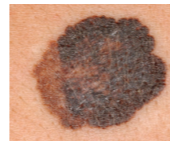
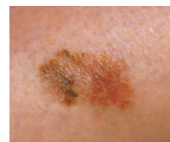
- Veranderen van vorm, kleur en grootte
- Er anders uitzien dan de andere vlekken (het "lelijke eendje- teken")
- Asymmetrisch zijn en een onregelmatige boord hebben
- Ruw of schilferig aanvoelen (soms voel je deze vlekjes eerder dan dat je ze ziet)
- Verschillende kleuren hebben
- Jeuken
- Bloeden of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

Als je 2 of meerdere van deze waarschuwingstekens ziet, stel uw bezoek aan de dermatoloog dan niet uit.

## 4 soorten verdachte huidletsels

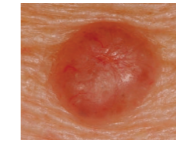
### Maligne melanoom

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.



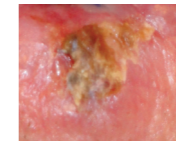
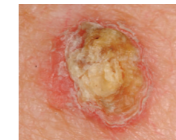
### Basaalcelcarcinoma

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.



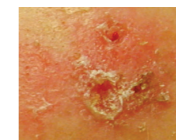
### Spinocellulair carcinoma

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.



### 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 carcinoma



## Tekenen van Melanoom

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

<b>A</b>	Is de vlek asymmetrisch ?	Goedaardig	Kwaadaardig
<b>B</b>	Heeft de vlek een onregelmatige boord ?	Goedaardig	Kwaadaardig
<b>C</b>	Heeft de vlek verschillende kleuren door elkaar ?	Goedaardig	Kwaadaardig
<b>D</b>	Is de diameter groter dan 6mm ?	Goedaardig	Kwaadaardig
<b>E</b>	Is er een evolutie in de groei ?	Voordien	Nadien