



UV

Extreme

Very High

High



# Huidkanker: voorkomen is beter dan genezen

**Een veelgemaakte fout is dat mensen denken dat ze niet verbranden tijdens het sporten buiten**

Iedereen begeeft zich wel eens in de zon zonder zich vooraf te hebben ingesmeerd met een zonnebrandmiddel. Meestal blijft dat zonder directe gevolgen. Goed, de huid kan wat branderig aanvoelen, maar de volgende dag is dat vervelende gevoel meestal wel verdwenen. Toch is het verstandig je tijdig en voldoende in te smeren met zonnebrandcrème. Daarmee kun je huidschade en zelfs huidkanker voorkomen. Hoe dat werkt? Daarvoor is het nodig uit te leggen hoe de zon schade in de huid veroorzaakt.

Huidkanker is de meest voorkomende kanker-soort in Nederland en het aantal mensen met huidkanker blijft maar toenemen, in een steeds hoger tempo. Vroeger was huidkanker echt iets voor oude mensen en voor mannen die altijd in

de buitenlucht werkten. Maar nu zien huidartsen steeds jongere patiënten. We hebben meer (vrije) tijd om naar buiten te gaan, gaan vaker op zonzakantie en maken meer gebruik van de zonnebank. Liefst 50% van de Nederlandse vrouwen ligt regelmatig op de zonnebank. De zon, maar ook de zonnebank, geeft ons niet alleen warmte, maar ook onzichtbare, schadelijke uv-straling. Die veroorzaakt schade aan de huid, die weer leidt tot veroudering van ons vel. We krijgen rimpels, maar ook de kans op huidkanker neemt toe. Huidkanker komt vooral voor bij mensen met een blanke huid en het vaakst bij mensen die gemakkelijk verbranden in de zon en nauwelijks bruin worden, zoals mensen met rood haar en sproeten. Mensen die geneesmiddelen gebruiken die de afweer onderdrukken, lopen een extra

Wie in de groene sector werkt, doet dat veelal in de buitenlucht. Heerlijk! Vooral in de zonnige maanden die hopelijk voor ons liggen. Er ligt echter een gevaar op de loer: huidkanker. Maar hoe groot zijn de risico's dan en wat kun je doen om ze te verkleinen?

Auteur: Dr. M.J.P. Gerritsen, dermatoloog, Radboudumc

verhoogd risico.

Huidcellen die eenmaal zonneshade hebben opgelopen, die dus te veel uv-straling hebben gehad, ontwikkelen zich makkelijk tot een huidkankerplekje. Tegenwoordig hebben mensen met huidkanker vaker dan vroeger meer plekjes. Ook keert de kanker vaak terug. Dat betekent dat je, eenmaal behandeld voor huidkanker, continu onder controle moet blijven. Huidkanker zal dus voor steeds meer mensen een chronische ziekte worden. Het aantal mensen met huidkanker is op dit moment net zo groot als het aantal mensen met alle andere soorten kanker bij elkaar. Het zal duidelijk zijn dat mensen die veel in de buitenlucht werken een extra groot risico hebben op het krijgen van huidkanker. Voor hen is het dus extra belangrijk zonnebrandcrème te gebruiken.

Die voorkomt immers voor een groot deel dat de schadelijke uv-straling de huid kan binnendringen.

## Een veelgemaakte fout is dat mensen denken dat ze niet verbranden tijdens het sporten buiten

Er zijn verschillende soorten huidkanker, met verschillende verschijningsvormen, en die verschillende soorten kennen weer diverse subtypes. Het eerste grote onderscheid dat wordt gemaakt, is tussen de melanoma- en de niet-melanoma-vormen van huidkanker. De niet-melanoma-vormen komen het meest voor (90%) en zijn onder te verdelen in het basaalcelcarcinoom en het plaveiselcelcarcinoom, en de daarbij behorende voorstadia, zoals actinische keratosen.

Het basaalcelcarcinoom is goed behandelbaar en ook het plaveiselcelcarcinoom valt redelijk onder controle te houden. Het is natuurlijk wel vervelend als je vaker geopereerd moet worden voor huidkanker, zeker als het je gezicht aantast. Een melanoom is gevaarlijker. Hoewel die vorm van huidkanker het minst voorkomt, overlijden daar in Nederland jaarlijks ruim achthonderd mensen aan.

Ook al denken we vaak: o, dat overkomt mij niet, het is toch belangrijk om altijd alert te zijn. Misschien denk je dat de zon geen kwaad kan wanneer je nooit zonnebaadt. Dat je tijdens het sporten buiten of tijdens het tuinieren niet zult verbranden. Maar het is natuurlijk dezelfde zon.... Het risico blijft even groot. De delen van je lichaam die aan de zon worden blootgesteld, lopen een even groot risico.

De belangrijkste tip om huidkanker te voorkomen, is om blootstelling aan zonlicht te beperken. Voorkom verbranding! Verbranding is een signaal dat de huid veel meer uv-straling heeft gekregen dan zij kan verdragen. De gevaarlijkste periode om in de zon te verblijven is tussen 11 uur 's morgens en 3 uur 's middags, wanneer de zonkracht op zijn sterkst is. Mocht je toch de hele dag buiten aan het werk zijn, neem dan regelmatig een pauze. Gebruik bijvoorbeeld je lunch binnen of in de schaduw. Dit soort pauzes geven de huid even rust.

We moeten natuurlijk wel kunnen genieten van de buitenlucht en de zon, ook in de vrije tijd. Bovendien stimuleert de zon de aanmaak van vitamine D, die we nodig hebben voor de vorming van sterke botten en voor een goede weerstand. Maar zorg dan dus voor adequate zonbescherming met zonnebrandcrèmes of draag goed dekkende kleding. Wetenschappelijk is aangetoond dat crèmes met een goede bescher-

mingsfactor (30 of hoger) de kans op huidkanker veel kleiner maken en de aanmaak van vitamine D niet belemmeren. Dat wil dus niet zeggen dat je onbeperkt kunt zonnebaden zolang je je maar insmeert. Dan verklein je het effect van de crèmes weer.

En ben je kaal? Draag dan altijd een hoed of een pet. De huid op de schedel is dun en verbrandt gemakkelijk.

Extra schade ontstaat door het gebruik van de zonnebank. Die is trouwens niet veiliger dan zonlicht en geeft geen bescherming tegen verbranden als je daarna gaat zonnebaden, al wordt dat vaak wel beweerd. Zonnebankgebruik wordt door huidartsen dan ook streng afgeraden.

### Waar kun je op letten?

Het is verstandig jezelf of je partner regelmatig van top tot teen op plekjes te controleren. Let dan vooral op plekjes die je niet goed thuis kunt brengen. Als die gaan groeien of er anders uitzien dan andere plekjes die je hebt, dan moet je alert zijn. Wondjes die niet willen genezen, kunnen ook huidkanker zijn. Huidkanker kan in principe overal op de huid voorkomen, zelfs onder de nagels, maar ontstaat vooral op de huid die aan zonlicht worden blootgesteld. Bij moedervlekken is het goed om te letten op veranderingen in grootte, vorm, kleur, jeuk of pijn, korstjes, bloeden of wanneer een moedervlek er ontstoken uitziet. Zeker als een moedervlek vele kleuren heeft, is deze verdacht.

Aangeraden wordt om bij het beoordelen van moedervlekken gebruik te maken van de ABCD-regel:

**Asymmetrie:** ongelijkmatige toename in grootte en/of dikte van de moedervlek.

**Border:** de rand wordt op een of meer plekken onregelmatig.

**Colour:** de kleur van de moedervlek wordt heel donker, of toont allerlei kleuren door elkaar.

**Diameter:** de moedervlek is groter dan 6 mm in doorsnede.

Ga naar je huisarts als je een van deze kenmerken ontdekt. Het is misschien nogal wat om al je moedervlekken in de gaten te houden, maar zo wordt huidkanker op tijd ontdekt en is een goede behandeling bijna altijd mogelijk.



Zonneschade met actinische keratosen op een kalend hoofd.



Een melanoom is vaak een asymmetrische moedervlekachtige plek, is onregelmatig begrensd, laat vaak meerdere kleuren zien en is meestal groter dan 6 mm.



*Een plaveiselcarcinoom ziet er vaak uit als een huidkleurig of lichtrood bultje, vaak met een ruw aanvoelend oppervlak. Het kan overal op het lichaam voorkomen. Er bestaat echter een voorkeur voor de schedelhuid, de oren, het gezicht, de lippen, de onderarmen, de handruggen en de benen.*



*Een basaalcarcinoom kan er soms uitzien als een eczeemplekje dat niet wil genezen en langzaam groeit. Soms is het een glanzend rozig of rood bultje dat maar blijft groeien en asymmetrisch wordt. Basaalcarcinomen kunnen op het hele lichaam voorkomen, maar eigenlijk nooit op de handen.*

## De belangrijkste tip om huidkanker te voorkomen, is om blootstelling aan zonlicht te beperken

En dan nog iets om in je oren te knopen: alle uv-schade aan de huid wordt bij elkaar opgeteld en door de huid onthouden. Bij roken worden je longen weer schoner als je een aantal jaren niet gerookt hebt, maar bij de huid is dat helaas niet

zo. Voorkomen is beter dan genezen.

Het onderwerp huidkanker wordt in de vakpers regelmatig besproken. Dit heeft geresulteerd in een zeer interessante discussie onder werkgevers die zich verantwoordelijk voelen voor hun werknemers en hen daarom voorzien van zonnebrandmiddelen. Ook andere maatregelen worden getroffen, zoals verstrekking van petten met brede randen en voldoende drinkwater. Maar, zo zeggen de werkgevers, het blijven verschaffen van al deze middelen is een kostbare

aangelegenheid. Het is uiteindelijk ook de eigen verantwoordelijkheid om een zonnebrandmiddel daadwerkelijk te gebruiken en speciale petten te dragen. Werknemers kunnen hiertoe moeilijk worden gedwongen.

Het blijft ook de taak van de werkgever om personeel dat vaak lange tijd buiten aan het werk is, te beschermen. Hoewel mensen met een lichte huid het meest kwetsbaar zijn, moet aan iedereen worden gedacht. Het is belangrijk dat tijdens cursussen en trainingen met betrekking tot gezondheid en veiligheid aandacht wordt besteed aan het veilig werken in de zon. Werknemers moeten goed op de hoogte worden gesteld van de gevaren en dienen te worden geïnformeerd over welke simpele maatregelen de risico's op huidkanker kunnen verkleinen.

Belangrijk is echter ook om werknemers toe te staan geregeld pauzes te nemen om zich even uit de zon te kunnen terugtrekken. Zorg ervoor dat ze binnen kunnen lunchen of bied hun een plek aan in de schaduw. Ook moet er voldoende vers water voorhanden zijn om uitdroging te voorkomen.

Met deze maatregelen houd je je werknemers gezond en verklein je de kans op huidkanker.



Dr. M.J.P. (Rianne) Gerritsen is als dermatoloog werkzaam in het Radboudumc. Haar aandachtsgebieden zijn Huidkanker en Onderwijs. Daarnaast is zij voorzitter van de Keten Huidtumoren in het Radboudumc en doet zij onderzoek op het gebied van behandeling van huidkanker en nieuwe diagnostische technieken.



**Stuur of twitter dit artikel door!**

Scan of ga naar:

[www.Fieldmanager.nl/artikel.asp?id=17-5215](http://www.Fieldmanager.nl/artikel.asp?id=17-5215)