

5 BELANGRIJKE TIPS OM UZELF BETER TE BESCHERMEN TEGEN DE ZON



- 1 Probeer om niet in de zon te komen tussen **12 en 16 uur** (sporten, tuinieren, terrasjes doen, wandelen, op het strand zitten, werken in de buitenlucht).



- 2 Stel **baby's** en **jonge kinderen** nooit bloot aan de zon.



- 3 De beste bescherming tegen de zon is en blijft **kleding**. Ga goed uitgerust naar buiten: een T-shirt dat uw schouders bedekt, een hoed, zonnebril ...



- 4 Gebruik zonbescherming tegen **uv A-** en **uv B-**licht (SPF 50+ of min. SPF 30) en zorg ervoor:
 - ➔ Dat u die 30 min. voor de blootstelling aanbrengt
 - ➔ In voldoende hoeveelheden;
 - ➔ Om de 2 uur
 - ➔ Na elke zwembeurt



- 5 **Zonnebanken** verhogen het risico op huidkanker: de uv-stralen zijn nog intenser en gevaarlijker dan zonnestralen.



Campus Hallepoort
Hoogstraat 322, 1000 Brussel
+32 (0)2 535 31 11
www.stpierre-bru.be

AFSPRAAK MAKEN

DIENT DERMATOLOGIE

! Vermeld uw **rijksregisternummer** en **telefoonnummer**

+32(0)2 535 43 85

8.00 - 17.00 uur

accueil_dermatologie@stpierre-bru.be

STP-BR-0353 - 07/23



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

UZELF BETER BESCHERMEN TEGEN DE ZON EN HUIDKANKER



Iedereen, hoe oud of jong ook, kan huidkanker krijgen. Deze brochure helpt u om verdachte vlekjes te herkennen en goede gewoontes aan te nemen.

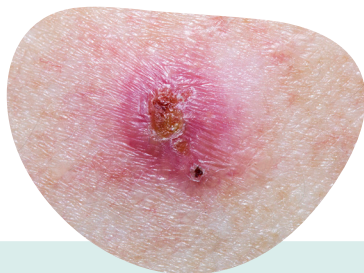


? HUIDKANKER: WELKE VORMEN BESTAAN ER?



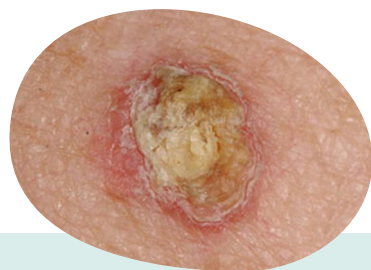
MELANOOM

Dit is de **gevaarlijkste** vorm van kanker. Deze kan uitzaaien en is soms dodelijk. Ook **jonge mensen** kunnen deze kanker krijgen. Melanomen verschijnen meestal als een vlak of verhoogd bruin vlekje dat groter wordt, een onregelmatige rand heeft en heterogeen van kleur is.



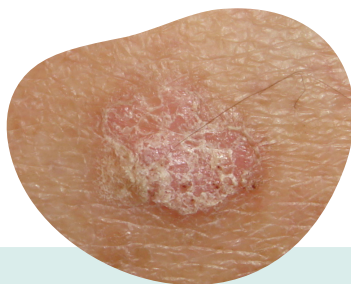
BASAALCELCARCINOOM

Dit is de **meest voorkomende** vorm van huidkanker, maar ook de minst gevaarlijke. De verschijningsvorm is vrij uiteenlopend. Het kan eruitzien als een vleeskleurig of gepigmenteerd **bultje** of **wondje** dat **niet geneest** en tamelijk langzaam groter wordt.



SPINOCELLULAIR CARCINOOM

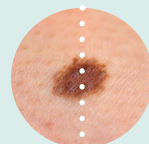
Dit is de **op één na meest voorkomende** vorm van huidkanker. Een plaveiselcelcarcinoom ziet er vaak **korstig** uit. In sommige gevallen zaait het uit naar de lymfeklieren.



ACTINISCHE KERATOSE

Dit zijn **precancereuze laesies**, dikwijls in de vorm van meerdere rode of roodbruine vlekjes, die het beste te herkennen zijn aan hun vaak ruwe gevoel. Ze ontstaan meestal bij **mensen die ouder zijn dan 50 jaar** en groeien in 15 % van de gevallen uit tot een plaveiselcelcarcinoom.

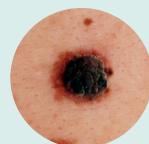
TEKENEN DIE OP EEN MELANOOM WIJZEN: DE ABCDE-REGEL



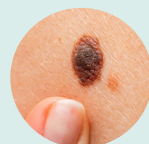
A Is de vlek **ASYMMETRISCH**?



B Zijn de **RANDEN (BORDERS)** onregelmatig?



C Heeft ze verschillende **KLEUREN (COLORS)**?



D Is de **DIAMETER** groter dan 6 mm?



E Ziet u **EVOLUTIE** (verandert ze)?



Een melanoom neemt in zeldzame gevallen ook de vorm aan van een **roodachtig bultje** of een **streep onder de nagel**.



Roodachtig bultje



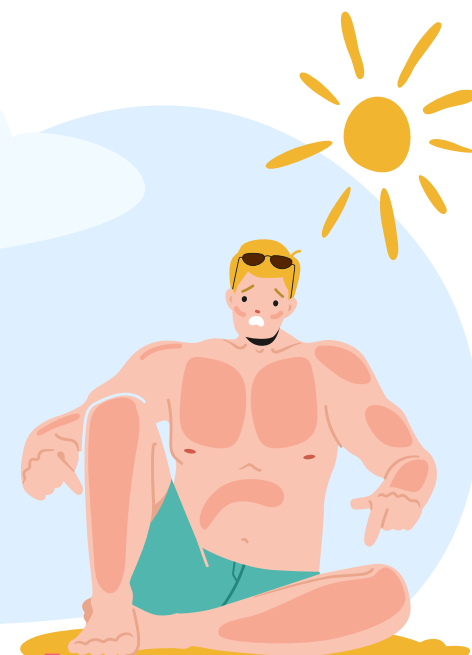
Streep onder de nagel

! WAT ZIJN DE RISICOFACTOREN?

- **Veel blootstelling** aan uv-straling (zon of zonnebank)
- **Herhaalde zonnebrand** (vooral tijdens de kindertijd en adolescentie)
- **Een lichte huid die rood wordt** in de zon
- **Veel en/of onregelmatig gevormde** moedervlekjes
- Een persoonlijke en **familiale voorgeschiedenis** van huidkanker



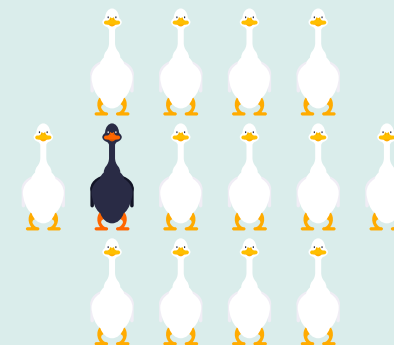
1 op de 5 Belgen krijgt ooit huidkanker. **Bescherming tegen de zon** vermindert het risico op deze kanker. Hoe vroeger huidkanker wordt ontdekt, **hoe beter de prognose**.



! Raadpleeg uw dermatoloog als u een van deze risicofactoren hebt.

HET LELIJKE EENDJE ALS TEKEN

Pas op voor het 'lelijke eendje': een moedervlek die er anders uitziet dan de rest.



... MAAR WAAR MOET U NU JUIST OP LETTEN?

Zoek vlekken of laesies met de volgende kenmerken:

- Een vlek/laesie die **na verloop van tijd verandert**: verandering in grootte, vorm of kleur
- Een vlek/laesie die er **anders** uitziet dan de rest
- **Asymmetrie** en/of onregelmatige randen, **heterogene** kleur
- Een wond die niet wil **genezen**
- **Ruw** gevoel, korsten
- **Spontane bloedingen**, vocht
- **Pijn**

ONDERZOEK UZELF!

Het is sterk aanbevolen om uzelf regelmatig, dat wil zeggen **om de 3 maanden**, te onderzoeken:

- Bekijk **uw hele lichaam** grondig! Ook de lichaamsdelen die nooit worden blootgesteld aan de zon ;
- Vergeet de **verborgen zones** niet: hoofdhaar, oksels, genitaliën, voetzolen en tussen uw tenen...;
- Gebruik een **spiegel** om de zones die u niet ziet te bekijken.

! Als u een van bovenstaande tekenen opmerkt, raadpleeg dan uw dermatoloog.