

## Huidkanker

### Quote

"Het aantal Nederlander met huidkanker is in 7 jaar tijd (van 2000 – 2007) verdubbeld, bij 90% van de nieuwe gevallen is er een directe relatie met de hoeveelheid blootstelling aan de zon."

### De feiten

- In 2007 werd er in Nederland bij bijna 40.000 mensen voor het eerst huidkanker geconstateerd. Dit is een verdubbeling ten aanzien van 2000. Deze toename zet ook de komende jaren nog door.
- De kans op een basaalcelcarcinoom is in Nederland gemiddeld 1 op de 6 voor mannen en 1 op de 7 voor vrouwen.
- Huidkanker is voor het grootste gedeelte een vermijdbare aandoening: Bij 90% van de nieuwe gevallen is er een directe relatie met de hoeveelheid blootstelling aan UV-straling.
- Jaarlijks gaat het om ongeveer 660 sterfgevallen in Nederland, waarvan de ruime meerderheid man is.

### Wat is het probleem?

Huidkanker is een urgent probleem, het aantal gevallen van huidkanker neemt schrikbarend toe. Er overlijden nog altijd veel mensen aan melanoom en huidkanker. Melanoom is de agressiefste vorm van huidkanker (circa 3500 p.j.) en daar overlijden relatief veel mensen aan. Wanneer het melanoom ontdekt wordt, gaat het veelal om een vergevorderd stadium van kanker waardoor er reeds uitzaaiingen elders in het lichaam zijn ontstaan.

In de meeste gevallen is huidkanker een aantoonbaar gevolg van UV-straling. Te veel UV-straling beschadigt huidcellen eerst door rood te worden (verbranden). Op langere termijn kan huidkanker het gevolg zijn. De blootstelling aan UV-straling van de zon en eventueel zonneapparatuur moet bij elkaar opgeteld worden.

Zonverbranding is huidschade door UV-straling. Het lichaam probeert die schade te herstellen, waardoor de huid rood wordt en gaat gloeien. Meestal worden de beschadigde cellen afgevoerd en vervangen door nieuwe gezonde cellen. Soms blijven er beschadigde cellen zitten die zich verder delen. Hierdoor kan op den duur huidkanker ontstaan.

### Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar - 20 - 40 jaar - 40 - 60 jaar - 60+ jaar

Omschrijving van de doelgroep:

Alle leeftijdscategorieën: maar vooral mensen met een licht huidtype 1 of 2 (blond/rossig haar, lichte ogen en lichte huid) hebben een grotere kans op huidkanker/melanoom.

Huidkanker kwam vroeger meer voor bij mensen die voor hun werk veel en langdurig in de zon komen zoals boeren, tuinders en schippers. Ook bij mensen met een lichte huid die lang in de tropen hebben gewoond, komt huidkanker vaker voor. Tegenwoordig komt huidkanker ook bij de gemiddelde Nederlander steeds meer voor. Dit komt doordat mensen sinds tientallen jaren vaker en ook langer in de zon komen, massaal op zon- en wintersportvakantie gaan en vaker gebruik maken van zonneapparatuur. Ook kinderen komen veel vaker en 'bloter' in de zon dan vroeger.

## Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Het wordt erger door je huid te laten verbranden in de zon, vooral tijdens de kinderjaren.

Voor iedereen geldt: zorg voor goede zonbescherming om te voorkomen dat je verbrandt. Een kleurtje krijgen is geen probleem, als het maar geleidelijk gaat. Zorg dat je op zonnige dagen je herhaaldelijk insmeert met een hoge factor zonbescherming. Ga in de zomer tussen 12 en 15u liever niet zonnebaden, maar zoek de schaduw op en trek een shirt aan. Je gezicht kun je beschermen met een zonnehoed of pet.

Huidkanker is te voorkomen door niet te verbranden door de zon/zonnebank en de overlevingskans neemt toe wanneer kanker in een vroeg stadium wordt ontdekt. Hoe eerder kanker wordt ontdekt hoe beter. Door veranderingen aan moedervlekken te negeren en het bezoek aan de huisarts uit te stellen kan het zijn dat kanker in een laat stadium ontdekt wordt waardoor de kansen op genezing afnemen (door mogelijke uitzaaiingen en minder behandelmethoden).

Redenen waarom mensen niet of te laat naar de huisarts gaan:

- Mensen zijn bang dat ze kanker zouden kunnen hebben en durven daarom niet naar de huisarts te gaan. Het is echter juist van groot belang om er zo vroeg mogelijk bij te zijn, omdat de kans op genezing dan groter is.
- Ook zijn mensen bang voor een afwijzing van de arts, bang dat ze aanstellerig gevonden zullen worden wanneer ze met schijnbaar onschuldige klachten naar de huisarts gaan. De stelregel is: bij veranderingen aan het lichaam die 4 weken aanhouden altijd een afspraak maken met de huisarts.
- Een aantal delen van het lichaam kan men zelf niet goed bekijken (denk aan de rug, nek of achterkant van de bovenbenen). Op deze plekken zitten juist vaak moedervlekken. Een verandering in een moedervlek op deze plekken wordt vaak pas laat ontdekt. Vraag je partner/huisgenoten daarom af en toe deze huiddelen te controleren.

Huidkanker of een melanoom ontstaat geleidelijk; een bestaande moedervlek verandert van grootte of kleur en kan gaan jeuken of bloeden.

Mensen met een licht huidtype (blond of rossig haar en lichte, groene of blauwe ogen) en mensen met veel moedervlekken hebben een groter risico op huidkanker. Voor deze mensen is het van belang de huid regelmatig te controleren op veranderingen. Bij twijfel is het altijd verstandig om naar de huisarts te gaan. Hoe vroeger melanoom vastgesteld wordt, hoe kleiner de kans op uitzaaiingen elders in het lichaam. Meestal wordt er een stukje weefsel (biopt) afgenomen om te bepalen of het gaat om melanoom of een andere vorm van huidkanker. Melanoom is veelal goed te behandelen wanneer het in een vroeg stadium ontdekt wordt.

## Conclusie

- Zon verstandig want door niet te verbranden verklein je het risico op huidkanker.
- Hoe eerder kanker wordt ontdekt hoe beter. De kans op overleving is groter omdat er vaak meer behandelmethoden beschikbaar zijn en de kans op uitzaaiing kleiner is.

## Casus: Werken in de buitenlucht kan levensbedreigend zijn

Een man, 48 jaar, lichte huidtype, werkzaam op een boerderij, dus veel in de buitenlucht. Nuchter, heeft nooit wat, kerngezond. Vrouw had al vaker gezien dat er op de schouder een moedervlek groter en groter werd. Man zei steeds dat het wel niks zou zijn. Na een paar maanden had de vrouw toch een afspraak bij huisarts gemaakt. Huisarts zag het direct, door naar dermatoloog, en wel snel. In het ziekenhuis is vastgesteld dat het melanoom was. Het is een behandeling geweest wat veel impact op hem had. Eerst een operatie en onzekerheid doordat je moet wachten op de uitslag. Het leek zo klein en onschuldig en ineens is het kanker. De bijwerkingen van de behandelingen waren niet fijn, misselijk, haaruitval, darmproblemen maar hij was blij dat hij nog redelijk op tijd was. Want hoe eerder kanker ontdekt wordt hoe beter en hoe groter de kans op genezing. Inmiddels is de man weer aan het werk en voelt hij zich nog altijd sterk maar is wel geschrokken en let nu beter op veranderende moedervlekken en gaat na alle controle afspraken.

Hij had geen uitzaaiingen, dan had het heel anders kunnen aflopen en waren de kansen op overleving veel

kleiner.

Ook zijn hij en zijn vrouw nu oplettender in de zon bij zichzelf en bij hun kinderen. Verbranding moet voorkomen worden, dat kan zo simpel door kleren, pet, insmeren. "Ik ben blij dat ik toch naar de huisarts ben gegaan, dankzij mijn vrouw die bleef zeggen dat dit verstandig was."

----

Moeder met kleine kinderen in een park op een zonnige dag. Heerlijk met drankjes, vriendinnen?! Aan alles is gedacht behalve aan een parasolletje of schaduw onder een boom, zonnebrand en evt. een petje als er ze gaan voetballen. Aan het eind van de middag zijn alle kinderen warm en huilerig. Slapeloze nachten voor moeders en kinderen volgen, vanwege verbranding.

----

- Liefst een man, 40 jaar, licht huidtype, blond of rossig haar en met moedervlekken waarbij de vriendin/vrouw/vriend ontdekt dat zijn moedervlekken bv. op zijn schouders/rug steeds donker is geworden en groter. Aangeven dat dit opvallend anders is. (dit is dus een reden om naar de huisarts te gaan. Je zou ze op [www.kwflachtadvies.nl](http://www.kwflachtadvies.nl) kunnen laten kijken om te bepalen of de 'huidklachten' een reden zijn om naar de huisarts te gaan en zo ja hoe snel.
- Het is vaak een proces van schaamte, angst en emotie. Ben ik geen zeurkous om voor dit onschuldig iets naar de huisarts te gaan, angst stél dat het kanker is?! En bang om naar de huisarts te gaan, want je weet nooit wat het is. Deze gedachten komen zeer veel voor en zijn redenen om het bezoek aan de huisarts uit te stellen. Dan kan de casus verder gaan, bezoek huisarts, doorverwijzing dermatoloog en diagnose melanoom, incl behandeltraject.

## Meer informatie

KWF Kankerbestrijding  
Karin Hommen - Programmacoördinator Preventie KWF Kankerbestrijding  
Maaïke op de Coul - Programmacoördinator Preventie KWF Kankerbestrijding

[www.kwfkankerbestrijding.nl/zonnen](http://www.kwfkankerbestrijding.nl/zonnen)  
[www.johnnyshadow.nl](http://www.johnnyshadow.nl)  
[www.kwfkankerbestrijding.nl/vo](http://www.kwfkankerbestrijding.nl/vo)

[www.kwflachtadvies.nl](http://www.kwflachtadvies.nl)  
<http://www.kwfkankerbestrijding.nl/index.jsp?objectid=22246>  
<http://www.kankerpatient.net>

KWF Klachtadvies is een hulpmiddel om te bepalen of de klachten een reden zijn om naar de huisarts te gaan en zoja, op welke termijn. Zie [www.kwflachtadvies.nl](http://www.kwflachtadvies.nl)