

HUIDKANKER VOORKOMEN?

9 tips om je risico te beperken



stichting
tegen
kanker





Inhoud

- 3 Waarom deze brochure?
- 4 Wat is de functie van je huid?
- 5 Wat zijn uv-stralen?
- 6 Wat doen uv-stralen met je huid?
- 9 Beperk je uv-blootstelling
- 10 Het voornaamste risico: huidkanker
- 14 9 tips om je risico te beperken
- 23 Stichting tegen Kanker staat aan je zijde

Waarom deze brochure?

Wist je dat 1 op de 5 Belgen in de loop van zijn leven met huidkanker te maken krijgt? Dat betekent dat er elke dag meer dan honderd mensen te horen krijgen: "Je hebt huidkanker." Dit cijfer omvat alle soorten huidkanker, niet alleen melanoom, de meest agressieve vorm van huidkanker.

Veruit de meeste huidkankers zijn het gevolg van overmatige blootstelling aan uv-stralen, voornamelijk van de zon, maar ook van zonnebanken. Dat 'modieus' bruin kleurtje kan je dus duur komen te staan.

Het goede nieuws is dat enkele goede gewoonten **je huidkankerrisico sterk terugdringen**. Met deze brochure willen we je helpen om je die gewoonten eigen te maken. De beste manier om daarin te slagen, is beseffen wat er op het spel staat als je je huid onbeschermd blootstelt aan uv.

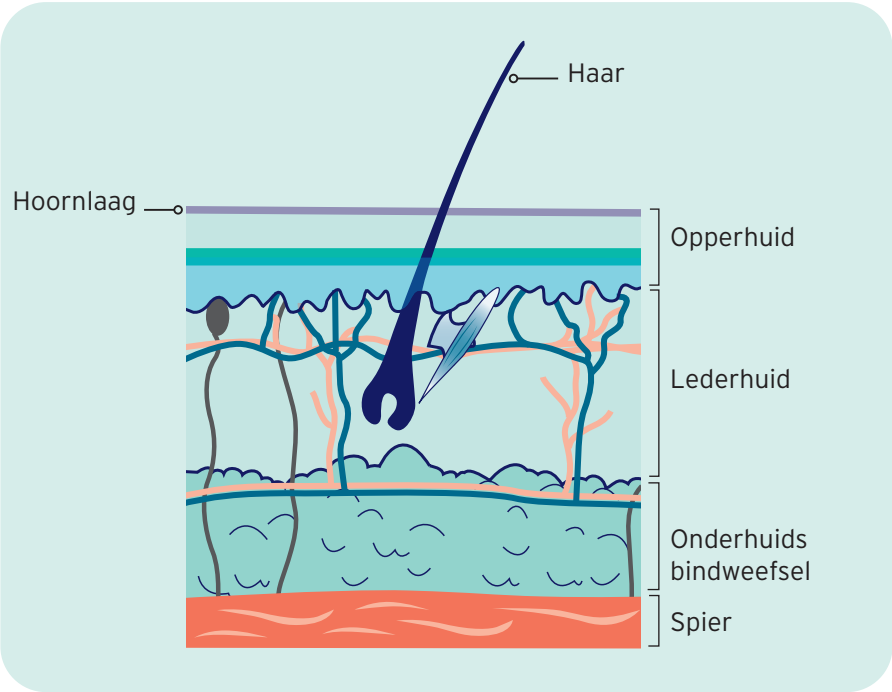
Wat is de functie van je huid?

De functie van je huid is... je beschermen! Niet alleen tegen uv-stralen, maar ook tegen extreme temperaturen, kiemen, chemische en andere omgevingsstoffen, verwondingen, etc. Het is een soort 'barrière' die je organen, spieren, botten,... beschermt tegen schadelijke invloeden van buitenaf en je lichaamstemperatuur en vochtgehalte helpt regelen.

De huid bestaat uit meerdere lagen:

- De hoornlaag (stratum corneum),
- De opperhuid (epidermis),
- De lederhuid (dermis),
- Het onderhuids bindweefsel (hypodermis).

Huidschema



Wat zijn uv-stralen?

Er bestaan 3 soorten uv-straling:

- **uv A:** 95% van alle uv-stralen die de aarde bereiken, zijn stralen van het type uv A.
- **uv B:** het grootste deel van de uv B-straling wordt tegengehouden door de ozonlaag en slechts 5% wordt doorgelaten.
- **uv C:** de ozonlaag houdt uv C-stralen tegen. Dit type stralen wordt wel - op een veilige manier - in professionele toestellen gebruikt, voornamelijk voor desinfectiedoeleinden.

Zowel uv A- als uv B-stralen kunnen huidkanker veroorzaken als we onszelf er overmatig aan blootstellen. Onder de zonnebank krijgt je huid dezelfde uv-stralen te verduren, maar dan intenser. Daarom zijn zonnebanksessies zo gevaarlijk.

	Uv A	Uv B	Uv C
Energieniveau	Laagste	Medium	Hoogste
Getroffen huidcellen	Binnenste cellen in de bovenste laag van de huid, waaronder de lederhuid	Cellen in de bovenste laag van de huid	Buitenste cellen in de bovenlaag van de huid
Korte termijn effecten	Onmiddellijke bruining, verbranding	Vertraagde bruining, verbranding, blaren	Roodheid, zweren en laesies, ernstige verbranding
Lange termijn effecten	Voortijdige veroudering, rimpels, huidkanker	Kan bijdragen tot voortijdige veroudering, rimpels, huidkanker	Voortijdige veroudering, huidkanker
Bron	Zon, zonnebank	Zon, zonnebank	Uv C-lampen, kwiklampen, lastoortsen
% van de uv-stralen van de zon	95%	5%	0% gefilterd door de atmosfeer

Wat doen uv-stralen met je huid?

We hebben uv nodig...

Uv-stralen afkomstig van de zon dringen doorheen verschillende huidlagen en brengen bepaalde reacties teweeg, zoals de aanmaak van vitamine D.

Dankzij de zon kan iedereen vitamine D aanmaken. Wanneer er voldoende van deze vitamine in het lichaam aanwezig is, stopt de aanmaak. Het heeft dus geen zin om je langer bloot te stellen aan de zon om meer vitamine D aan te maken. Integendeel, als je je te lang blootstelt, verhoog je het risico op huidkanker.

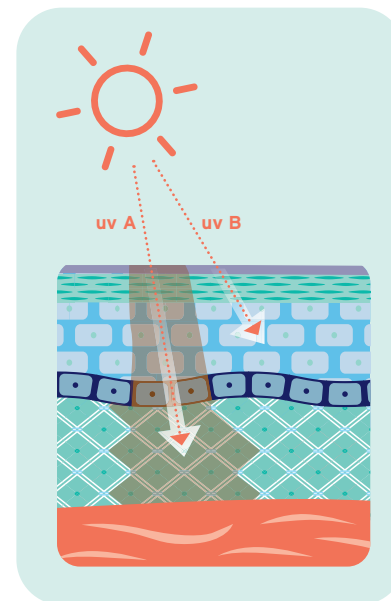
Wat is 'overmatige blootstelling'?

Geen gemakkelijke vraag, want dit verschilt van persoon tot persoon. Er is in elk geval niet zo iets als een 'algemeen geldende maximale uv-blootstellingsperiode'.

Personen met een donkere huid kunnen beter tegen de zon en kunnen dus langer in de zon blijven voordat hun huid eronder lijdt. Mensen met een lichtere huid daarentegen zijn dan weer beter uitgerust om vitamine D aan te maken. Zij hebben aan een relatief korte blootstellingsperiode genoeg om de ideale dosis binnen te krijgen. Het komt erop aan om de juiste balans te vinden: voldoende blootstelling om de vitamine D-productie op peil te houden en niet te veel zodat je je huidkankerrisico beperkt.

... maar te veel is te veel!

Hoewel uv-stralen zeker voordelig kunnen zijn voor ons lichaam, moeten we goed oppassen. Stel jezelf verantwoord bloot. Zijn de stralen te intens of krijgt je huid te veel uv te verduren, dan geraakt ze beschadigd. Kortom: het draait allemaal om de juiste balans!



De drie types uv-stralen bereiken verschillende huidlagen.

Hoe dieper ze de huid binnendringen, hoe gevaarlijker ze zijn. **Uv A-stralen dringen heel diep door in de huid.** Dit zijn de stralen die melanoom veroorzaken, de gevaarlijkste en meest agressieve vorm van huidkanker.

Uv B-stralen dringen minder diep in de huid door, maar kunnen nog steeds huidkanker en vroegtijdige huidveroudering veroorzaken.

Het gevaarlijkst zijn uv C-stralen, maar daar krijgen we gelukkig zelden mee te maken. Tenzij in professionele omgevingen. In dat geval gelden er beschermingsmaatregelen.

Zodra uv A en uv B-stralen de huid bereiken, veroorzaken ze celschade, in mindere of meerdere mate. En ja, het klopt dat de huid een zeker vermogen heeft om zichzelf weer te herstellen. Maar als de schade te groot is, lukt dit niet meer. En we kennen het grootste gevaar: huidkanker en schade aan de ogen zoals cataract en bepaalde oogkankers.

DE GULDEN MIDDENWEG TUSSEN VITAMINE D-TEKORT EN HUIDKANKER

Blootstelling aan de zon zonder bescherming kan alleen:

- als je zeker weet dat je geen verhoogd risico op huidkanker loopt,
- op dagen met een lage uv-index (1 of 2).



Blootstelling aan de zon zonder bescherming kan nooit:

- op zonnige dagen als er sneeuw ligt,
- in de middagzon tussen 12 en 15 uur,
- op dagen met een matige, hoge of zeer hoge uv-index (vanaf 3),
- als je tot de risicogroep behoort vanwege:
 - een uitgesproken bleke huid,
 - veel moedervlekken,
 - verdachte moedervlekken,
 - ernstige zonnebrand in je jeugd,
 - huidkanker in de familie,
 - eerdere huidkanker.



Beperk je uv-blootstelling

Genieten van de zon moet kunnen, zolang we maar niet overdrijven. En als meer langdurige blootstelling onvermijdelijk is, bijvoorbeeld omdat we buiten werken, dan moeten we onze huid extra beschermen. Overmatige blootstelling aan uv is namelijk schadelijk voor onze huid.

- **Voortijdige huidveroudering.** Je krijgt sneller rimpels en donkere vlekken, je huid wordt harder en droger, is minder soepel, gevoeliger voor jeuk en ziet er minder egaal uit.
- **Zonnebrand.** In tegenstelling tot wat veel mensen denken, zijn zomerse temperaturen of een 'felle' zon geen goede indicators. Op een grijzere dag of tijdens het wintersporten bij -10 °C kan je namelijk net zo hard verbranden als putje zomer op het strand. Check daarom de uv-index (zie p. 20).
- **Huidkanker.** Overmatige blootstelling aan uv-stralen verhoogt het risico op verschillende soorten huidkanker.
- **Zonneallergie.** Wie overgevoelig is voor uv-stralen, kan last krijgen van jeukende blaasjes op de huid. Dit is een teken van zonneallergie. Symptomen verschijnen pas 6 tot 8 uur na blootstelling en verdwijnen meestal binnen een paar dagen.
- **Oogschade.** Uv-stralen kunnen een aantal oogziekten veroorzaken, zoals staar, acute ontsteking van het bindvlies en het onderliggende hoornvlies (actinische conjunctivitis), sneeuwblindheid en overgroeiing van het hoornvlies (pterygium).
- **Gevoeliger voor infecties.** Het immuunsysteem ken je waarschijnlijk: het is het systeem dat indringers van buitenaf onschadelijk moet maken, zoals virussen, bacteriën, parasieten en schimmels. Maar het helpt ook beschadigde cellen opruimen en vernietigen, met name tumorcellen. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat uv-stralen de effectiviteit van ons immuunsysteem verminderen, waardoor het abnormale cellen niet langer vernietigt zodat die zich vrij kunnen vermenigvuldigen.

Het voornaamste risico: huidkanker

Hoe veroorzaken uv-stralen huidkanker?

Huidkanker is de meest voorkomende kanker in ons land. Er zijn drie soorten.

De meest voorkomende vorm is basaalcelcarcinoom, gevolgd door plaveiselcelcarcinoom en melanoom.

Verschillende soorten huidkanker

1 Basaalcelcarcinoom is de minst gevaarlijke vorm van huidkanker. Deze kanker begint in de onderste (basale) laag van de opperhuid. In ongeveer driekwart van de huidkankergevallen gaat het om basaalcelcarcinoom.



2 Plaveiselcelcarcinoom ontwikkelt zich in de keratinocyten (huidcellen die het eiwit keratine produceren) van de plaveiselcellaag. Deze huidkanker is gevaarlijker, maar heeft als men er vroeg bij is een goede overlevingskans.

3 Melanoom ontstaat in de pigmentcellen van de huid (de melanocyten) en is de gevaarlijkste vorm van huidkanker. 1 op de 8 mensen met huidkanker heeft een melanoom. Melanoom kan uitzaaien, maar als men er vroeg bij is, heeft men nog steeds een goede overlevingskans.

Elke dag geraken er om verschillende redenen cellen beschadigd en sterven er cellen op een natuurlijke wijze af. Dit is een normaal proces. Ons menselijk lichaam zit goed in elkaar. Als dit gebeurt zet het allerlei mechanismen in werking om dit soort cellen op te ruimen. Als deze opruimmechanismen echter niet voldoende effectief zijn of overweldigd geraken, dan kunnen abnormale cellen zich ongestoord vermenigvuldigen zonder dat ze op tijd worden vernietigd en zo kanker veroorzaken.



Loop jij risico?

Verbrand jij nooit? En bruin je makkelijk? Zo veel te beter. Maar dat wil niet zeggen dat je je niet moet beschermen tegen de zon. Het klopt dat sommige huidtypes gevoeliger zijn. Hoe lichter je huid, hoe sneller er schade optreedt en hoe groter je risico op huidkanker. Maar dat mensen met een donkere of makkelijk bruinende huid zich niet hoeven te beschermen, is een hardnekkige mythe. De samenstelling van een getinte huid is niet anders dan de huid van iemand die makkelijk en rood verbrandt: ook een voorgebruinde of getinte huid absorbeert schadelijke uv-stralen.

We lopen dus allemaal risico, aangezien uv A- en uv B-stralen schade toebrengen aan de huid en huidcellen zodra ze die bereiken, ongeacht het huidtype.

Naast het huidtype moet bij het inschatten van het risico op huidkanker ook rekening worden gehouden met andere risicofactoren, bijvoorbeeld : familiale of persoonlijke voorgeschiedenis, het aantal naevi (moeder-vlekken), het gebruik van zonnebanken enz...

Ook als je na een dagje in de zon thuiskomt, kan er nog schade in de verschillende huidlagen optreden.

Huidtype	Reactie op de zon
I	Verbrandt altijd en bruint nooit
II	Verbrandt vaak en bruint een beetje
III	Verbrandt soms en bruint gemakkelijk
IV	Verbrandt vrijwel niet en bruint goed
V	Verbrandt bijna nooit en wordt diepbruin
VI	Verbrandt nooit en wordt donkerbruin



Voorbruinen of een
getinte huid beschermt je
niet tegen de zon!



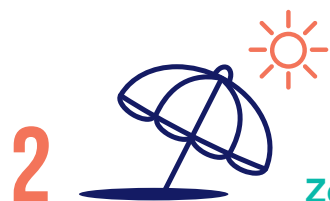
9 tips om je risico te beperken

Internationale experts* geven 9 zeer eenvoudige tips om je huidkankerrisico terug te dringen.



1 Beperk uv-blootstelling in de vroege namiddag

Van april tot september blijf je tussen 12 en 15 uur het best uit de zon. Plan buitenactiviteiten zoveel mogelijk in de voormiddag of late namiddag. Check de uv-index (zie p. 20). En let op: in zuiderse landen of berggebieden kan de uv-index zelfs op een koele dag onverwacht hoog zijn.



2 Zoek de schaduw op

Vermijd de krachtigste uv-stralen door zoveel mogelijk in de schaduw te blijven. Pas op voor oppervlakken die uv-stralen weerkaatsen en zelfs versterken, zoals water, zand of sneeuw. Zelfs in de schaduw kunnen uv-stralen je huid dan raken.

Ideaal is dichte begroeiing of een overdekte structuur die je tegen zowel directe stralen als uv-weerkaatsing beschermt. Wil je een stoffen voortent of parasol kopen om jezelf te beschermen, kies dan voor een stof met een strak weefpatroon.

Maak ook in de schaduw gebruik van beschermende kleding, een zonnebril en zonnebrandcrème, vooral op dagen met een hoge uv-index.



3

Draag beschermende kleding en een zonnebril

Bescherm je armen en benen met kleding. Draag een hoed met een brede rand om je hoofd, gezicht, oren en hals te beschermen.

De meeste kleding beschermt je beter tegen uv-straling dan zonnebrandcrème. Nog beter zijn strak geweven stoffen of uv-werende kleding.

Aangezien zonnestralen het hele jaar door en de hele dag in wisselende hoeveelheden aanwezig zijn, is een zonnebril dragen altijd een goed idee. Uv-stralen kunnen namelijk je ogen beschadigen, ook in de schaduw. Namelijk wanneer oppervlakken zoals water, zand of sneeuw uv-licht weerkaatsen.

Kies een goed aansluitende zonnebril die een minimum aan licht doorlaat langs de randen en met lenzen die je ogen beschermen tegen zowel uv A als uv B. Deze zonnebrillen dragen naast het CE-logo, de woorden 'uv400' of '100% uv-bescherming'. Wees voorzichtig met het dragen van contactlenzen, ook al zijn ze voorzien van uv-bescherming: ze bedekken nooit het hele oogoppervlak, noch de omringende huid! Een zonnebril is nog steeds essentieel.

* www.cancer.eu/sun-safety-recommendations



Gebruik zonnebrandcrème

Wanneer?

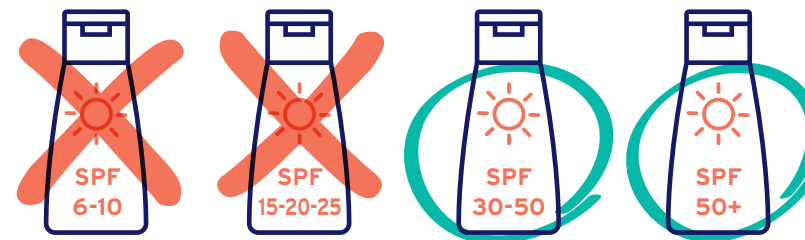
Bedraagt de uv-index 3 of meer? Breng dan zonnebrandcrème aan op alle onbedekte lichaamsdelen (zie pagina 20 voor details over de uv-index). Vergeet geen uv-werende lippenbalsem op je lippen te smeren.

Breng zeker zonnebrandcrème aan als je langer in de zon blijft. Niet alleen op vakantie of op het strand, maar ook voor buitenactiviteiten zoals tuinieren, sporten, als je buiten aan het werk bent enzovoort. En zelfs als heb je zonnebrandcrème op, neem dan nog andere voorzorgsmaatregelen: draag bedekkende kleding, een zonnebril en een hoed of pet, zoek de schaduw op en vermijd de warmste uren tussen 12u en 15u.

Zonnebrandcrème moet je elke 2 uur opnieuw aanbrengen en steeds onmiddellijk na het zwemmen, nadat je jezelf hebt afgedroogd, of wanneer je erg hebt gezweet.

Welke zonnebrandcrème?

Kies altijd voor een waterbestendige zonnebrandcrème met minimaal SPF 30. Het spreekt voor zich dat je voor een gevoelige huid best een crème met een hogere beschermingsfactor neemt!



Vroeger hadden we het over een 'sunblock', maar die term mogen fabrikanten niet meer gebruiken, simpelweg omdat geen enkele zonnebrandcrème uv-stralen 100% blokkeert!

Gebruik geen te oude zonnebrandcrème: na een twaalfal maanden verliezen crèmes de filterende eigenschappen die je huid tegen uv beschermen en zijn ze dus niet meer effectief.

Hoe aanbrengen?

Smeer een flinke laag zonnebrandcrème op alle onbedekte lichaamsdelen. Goed om weten: voor een volwassen lichaam heb je ongeveer 2 tot 3 eetlepels crème nodig, voor het gezicht en de hals een volle theelepel.

5 Bescherm kinderen

Baby's jonger dan een jaar moeten absoluut in de schaduw blijven. Voor kinderen ouder dan een jaar, pas je alle aanbevelingen toe, maar dan nog strikter!

Hoe jonger, hoe kwetsbaarder de huid. Bovendien leer je goede gewoonten van kinds af aan. Zo beperk je hun huidkankerrisico op lange termijn.



6 Hou rekening met de reactie van je huid

Hoe lichter je huid, hoe gevoeliger je bent voor uv. Check en onthoud je huidtype (zie de tabel op pagina 13 - huidtype van I tot VI). En volg het advies op dat daarbij hoort.

7 Ga niet onder de zonnebank

Laat het voor eens en altijd duidelijk zijn: enkele zonnebankbeurten bereiden je huid niet voor op de zon en beschermen je dus ook niet tegen de schade die zonnestralen veroorzaken. Integendeel! De harde waarheid is dat elke zonnebanksessie je huidkankerrisico verhoogt, je ogen beschadigt en het verouderingsproces van je huid versnelt.

Bovendien is de zonnebank gevaarlijker dan de zon. Waarom? Omdat uv-stralen van de zonnebank zes keer zo intens zijn dan die van de middagzon in het Middellandse Zeegebied of in de tropen! Zo intens dat elke zonnebankbeurt schade aanricht en je huidkankerrisico de hoogte doet inschieten. Regelmatig onder de zonnebank gaan vóór de leeftijd van 35 jaar verhoogt dit risico met 75% in vergelijking met mensen die er geen gebruik van maken.

Wist je trouwens dat zonnebanken geclassificeerd staan als 'kanker-verwekkende producten' en even gevaarlijk zijn als tabak en asbest?



De uv-index drukt men uit met een getal van 1 tot 11+ en geeft het effect weer van de intensiteit van zonnestraling. Hoe hoger de zonkracht, hoe sneller je huid beschadigd geraakt.

In België varieert de uv-index van 0 tot 10. De tabel hiernaast geeft de waarden weer, de reactie van de huid en de te nemen maatregelen.



Uv-index	Sterkte zonnestraling	De huid verbrandt...	Aanbevolen maatregelen
1-2	Laag	weinig of niet	Geen bescherming nodig
3-4-5	Matig	gemakkelijk	Draag kleding die goed beschermt tegen uv-stralen, een hoed, gebruik een zonnebrandcrème met beschermingsfactor 30 of meer, beperk de tijd in de zon tussen 12u en 15u
6-7	Hoog	snel	Draag kleding die goed beschermt tegen uv-stralen, een hoed, gebruik een zonnebrandcrème met beschermingsfactor 30 of meer, beperk de tijd in de zon tussen 12u en 15u
8 en meer	Zeer hoog	zeer snel	Extra: blijf tussen 12u en 15u uit de zon

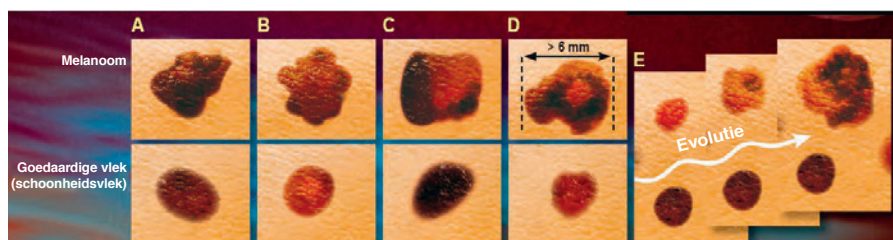
De uv-index wordt aangekondigd tijdens het weerbericht, op weersites of via apps.



Hou je huid in de gaten

Controleer je huid regelmatig en let op eventuele veranderingen in het uiterlijk van bijvoorbeeld moedervlekken, schoonheidsvlekjes, rode of bruine bultjes, pigmentvlekken, etc.

Hier een trucje om te onthouden waarop je moet letten, samengevat in de **ABCDE-regel**:



© Extract van de infografiek van de Franse Hoge Gezondheidsraad.

A voor asymmetrie: is het vlekje niet mooi rond of ovaal maar gekarteld?

B voor boorden: zien de randen er onregelmatig of gekarteld uit?

C voor color (kleur): is een vlek of bultje veranderd van kleur? Of zie je meerdere kleuren in dezelfde vlek?

D voor diameter: is de plek groter dan 6 mm?

E voor evolutie: is de vlek of het bultje in de loop der tijd van uiterlijk veranderd?

Als het antwoord op een of meerdere van deze vijf vragen 'Ja' is, laat de moedervlek dan controleren door een arts. Doe dit ook als je nieuwe vlekken ziet verschijnen of bij recente wijziging van bestaande vlekken.

Stichting tegen Kanker staat aan je zijde

Bij Stichting tegen Kanker vechten we op drie fronten:

De financiering van wetenschappelijk onderzoek

Door wetenschappelijk onderzoek kunnen we effectievere behandelingen ontwikkelen, de overlevingskansen verhogen en een betere levenskwaliteit na kanker realiseren. Daarom financiert Stichting tegen Kanker via zijn Wetenschappelijke Grants beloftevolle onderzoeksprojecten in de strijd tegen kanker.

Preventie

Door een gezonde levensstijl aan te nemen, kunnen we 30 tot 50% van de kankers voorkomen. Daarom sensibiliseren we onze medeburgers via preventiecampagnes over allerlei problematieken (tabaksgebruik, uv-straling, voeding...). We moedigen iedereen ook aan om deel te nemen aan opsporingsprogramma's.

Steun en begeleiding van patiënten, naasten en actoren op het terrein

We begeleiden hen gedurende het hele behandeltraject en tijdens de terugkeer naar een 'normaal' leven. Dit door financiële hulp, advies en ondersteuning te bieden. Via onze gratis dienst Kankerinfo verspreiden we kwalitatieve, actuele en wetenschappelijk gevalideerde informatie.



i Voor meer info: www.kanker.be/preventie/uv
of contacteer Kankerinfo: 0800/15 802



Heb je een vraag over kanker?

Wil je praten over kanker?

Heb je een naaste met kanker en nood aan advies?

Bel gratis naar Kankerinfo.

**Zorgprofessionals bieden
een luisterend oor van maandag
tot en met vrijdag van 9 tot 18 uur.**



**Kankerinfo is gratis en anoniem.
Iedereen kan er gebruik van maken.**



Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel

T. 02 733 68 68 • info@kanker.be • www.kanker.be

Ondersteun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC : BPOTBEB1



Volg ons op

www.facebook.com/stichtingtegenkanker