



Controleer je huid op vreemde vlekjes

Huidkanker in opmars

Als we kijken naar de laatste 15 jaar, is het aantal mensen met huidkanker in België verviervoudigd. Geen enkele vorm van kanker is zo in opmars. De boom van het massatoerisme en de zonnebanken sinds eind vorige eeuw zijn hiervan de grootste oorzaken. Maar er is ook goed nieuws: de meeste vormen van huidkanker zijn goed te genezen, als je er tijdig bij bent.

Wat kan je zelf doen?

Het is belangrijk dat je de vlekjes op je huid geregeld zelf controleert. Leer ze (her)kennen zodat je weet wanneer er eentje verandert. Als je iets verdachts opmerkt, ga dan naar je huisarts. Hij of zij kan je doorverwijzen naar een huidarts of dermatoloog.

Waar moet je op letten?

Ken de ABCDE regel

Een vlek is verdacht als u één of meerdere van onderstaande eigenschappen vaststelt:

- **Asymmetrie:** ontstaan van of evolueren naar een asymmetrische vorm, waarbij de ene helft van het letsel niet meer het spiegelbeeld is van de andere helft.
- **Boord:** pigmentvlek waarvan de rand onregelmatig wordt op een of meerdere plaatsen.
- **Color (kleur):** verschillende kleuren door elkaar (licht en donkerbruin, rood, blauw, zwart, wit).
- **Diameter:** huidvlekken met een diameter groter dan 5 millimeter.
- **Evolutie:** een vlek verandert van uitzicht, grootte, dikte, kleur.

Ook wanneer één van uw vlekjes jeuk, pijn, roodheid, zwelling, verharding of verzachting veroorzaakt, raadpleegt u het best een arts. Ook een snelle verandering op de huid, een donkergrijs of donkerblauw ‘bobbeltje’ in de moedervlek, een nieuwe gepigmenteerde band onder de nagel of iets wat onder de nagel groeit, is een reden om een arts te consulteren. Kijk ook naar vlekjes op je voetzolen en tussen je tenen.

Kan je zelf niet controleren, laat dan kijken!

Weetje!

Niet alle melanomen zijn donker gekleurd. Soms kunnen kwaadaardig geworden pigmentcellen geen pigment meer vormen. Omdat zij de gebruikelijke kenmerken van een melanoom missen, kunnen zij er minder alarmerend uitzien.

Tips

- Gebruik het hele jaar door een dagcrème met UV-bescherming, ook in de winter!
- Smeer uw huid in met een zonnecrème als u de zon in gaat. Kies minstens factor 30.
- Ga liever in de schaduw zitten dan in de zon.
- Controleer regelmatig zelf je huidvlekjes. Bij verandering ga naar je huisarts