

## Oorzaken van huidkanker

In 2019 werden 23 084 vrouwen en 22 649 mannen getroffen door huidkanker. In 2018 stierven 449 Belgen aan de gevolgen van huidkanker.

In de meeste gevallen ontstaat huidkanker door **overmatige blootstelling** aan uv-stralen, afkomstig van de zon en de zonnebank.

Overmatige blootstelling aan uv-stralen gaat niet alleen om zonnebaden, maar ook buiten klusjes doen, werken in de tuin, spelende kinderen, je wekelijkse loopessie of dagelijkse wandeling ...

**Uv-stralen** bestaan voornamelijk uit uv-A-stralen en uv-B-stralen, die beide huidkanker kunnen veroorzaken:

- Uv-A dringt diep in de huid door en zorgt voor **huidveroudering** en rimpels.
- Dankzij uv-B-stralen wordt vitamine D aangemaakt in de huid, maar deze stralen veroorzaken ook **zonnebrand**.

Uv-C-stralen worden gefilterd door de atmosfeer en hebben bijgevolg geen invloed op onze huid. Uv-C-straling wordt echter wel gebruikt voor desinfectie van materialen tegen virussen, bacteriën en schimmels. Hierbij zijn specifieke veiligheidsvoorschriften vereist.

**Daarom is het belangrijk om je huid te beschermen met de juiste producten tegen de zon. Niet enkel tijdens de zomermaanden, maar het hele jaar door. Verder kan je de blootstelling aan uv-stralen beperken door beschermende kledij en een zonnebril te dragen, en door regelmatig de schaduw op te zoeken.**

## Wist je dat?

- **Huidkanker** de meest voorkomende vorm van kanker is in België? 40 % van alle kankerdiagnoses zijn een type van huidkanker.
- **1 op 5 mensen** de diagnose huidkanker krijgt vóór de leeftijd van 75 jaar?
- Ook **jongeren** niet veilig zijn: wie op jonge leeftijd een zware zonnebrand oploopt, heeft later een groter risico op huidkanker.

## Meer info?

Voor meer informatie kan je steeds terecht bij:

- Je (huis)apotheker
- Je huisarts
- Je dermatoloog

Bronnen: [www.euromelanoma.org/belgie](http://www.euromelanoma.org/belgie) • [www.kanker.be](http://www.kanker.be)

# Genieten van de zon? Denk aan je huid!

Wist je dat **1 op 5** personen, voor de leeftijd van 75 jaar, de diagnose van huidkanker krijgt?



Spreek erover met je huisapotheker

Met inhoudelijke ondersteuning van:



Met steun van:



## Tips & tricks



**Vermijd blootstelling aan de zon tussen 12u en 15u.** Zoek zo veel mogelijk de schaduw op tijdens de warmste uren van de dag.



Stel **baby's en jonge kinderen** nooit aan direct zonlicht bloot.



**Draag beschermende kledij** (hoedje, zonnebril, t-shirt, ...) zelfs tijdens bewolkt weer. Check de uv index op [www.kmi.be](http://www.kmi.be).



**Bescherm jezelf ook tijdens sportactiviteiten, fietsen, wandelen.** Extra bescherming is nodig op het water en in de bergen.



**Kies de zonnebescherming die het beste bij je huidtype past.** Gebruik bij voorkeur een product met SPF 50+, dermatologisch en klinisch getest. Vervang je tube elk jaar.



Om de aangegeven beschermingsfactor te garanderen, moet je **voldoende zonnebescherming aanbrengen** (2 mg/cm<sup>2</sup> huid).

## Belangrijke signalen

Het is essentieel om je huid regelmatig te onderzoeken op **verdachte vlekjes**. Bekijk **elk lichaamsdeel**, ook de plekken die niet aan de zon worden blootgesteld. Je kan dit zelf doen, met behulp van een spiegel. Je kan hulp vragen aan een gezinslid, of een screening laten uitvoeren bij een dermatoloog.

**Maar hoe weet je nu precies wanneer een huidvlekje verdacht is?** Hiervoor kan je de eenvoudige ABCDE-methode volgen.

|   | Goedaardig | Kwaadaardig |
|---|------------|-------------|
| <b>A</b> Is de vlek <b>asymmetrisch</b> ?                         |            |             |
| <b>B</b> Heeft de vlek <b>een onregelmatige boord</b> ?           |            |             |
| <b>C</b> Heeft de vlek <b>verschillende kleuren door elkaar</b> ? |            |             |
| <b>D</b> Is de <b>diameter groter dan 6mm</b> ?                   |            |             |
| <b>E</b> Is er een <b>evolutie in de groei</b> ?                  |            |             |

Denk je een verdacht huidvlekje gevonden te hebben? Neem contact op met een dermatoloog om dit verder te laten onderzoeken.

## Hoe smeren?

Je huid goed insmeren is niet alleen belangrijk wanneer je op vakantie gaat naar de zon. Ook wanneer de zon niet schijnt, wordt onze huid steeds blootgesteld aan uv-stralen. Dat kan mogelijk huidschade aanrichten. Daarom is het belangrijk om **het hele jaar door de huid te beschermen**.

Er is een grote keuze aan zonneproducten op de markt. Maar welk product is het meest op jouw lijf geschreven? Met deze drie tips kan je het ideale product kiezen:

### Kies de juiste zonnefactor (SPF):

Dit is afhankelijk van je huidtype. Voor personen met een licht huidtype is een hogere zonnefactor nodig in vergelijking met personen met een donker huidtype.

### Kies de juiste vorm:

Heb je last van een vette huid of ga je sporten, kies dan voor een zonneproduct op waterbasis.

### Kies voor een kwalitatief product:

Het uv-A-logo op de verpakking bewijst dat het zonneproduct voldoende bescherming biedt. Houd er rekening mee dat de meeste zonnecrèmes maximum 12 maanden na opening houdbaar zijn.

Enkele tips om zonnecrème op de juiste manier aan te brengen:

- Breng de zonnecrème rijkelijk aan, 30 minuten vóór blootstelling aan de zon.
- Breng een nieuwe laag zonnecrème aan om de 2 uur, na het zwemmen of na hevig zweeten.
- Gebruik liever iets te veel dan te weinig van je zonnecrème.

