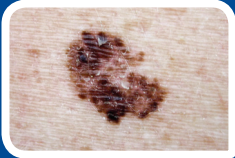


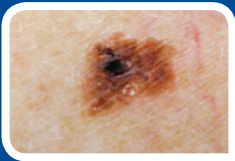
herken melanomen

Huidkanker kan zich overal op uw huid ontwikkelen. Vraag bij moeilijk zichtbare plaatsen om hulp bij het onderzoeken van uw huid. Als u een moedervlek constateert met een afwijkende vorm of die verandert van vorm, groter wordt, kriebelt of bloedt, neem dan contact op met uw huisarts of dermatoloog.



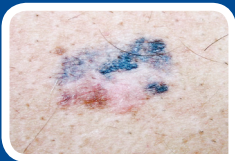
Asymmetrie

De ene helft is niet gelijk aan de andere helft.



Rand

Onregelmatige, uitlopende of wazige rand.



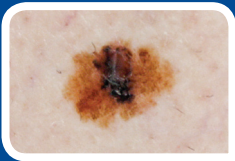
Kleur

Variërend van kleur, diverse tinten bruin, zwart, wit, rood of blauw.



Diameter

Melanomen zijn vaak groter dan 6 mm (de omvang van een erwt), echter bij vroegtijdige constatering kunnen ze ook kleiner zijn.



Ontwikkeling

Een (moeder)vlek die afwijkt van de overige vlekken of verandert van maat, vorm of kleur.

Huidkanker zelfonderzoek

Noteer alle plekje's op uw lichaam, van moedervlekken, sproeten tot aan ouderdomsvlekken. Vergeet niet, sommige moedervlekken zijn zwart, rood of zelfs blauw. Als u veranderingen ziet in een plekje, neem dan contact op met uw huisarts.



1. Onderzoek voor, achter en zijkanten van uw lichaam met opgestoken armen in een spiegel.



2. Buig de ellebogen, bekijk nauwkeurig de onderarmen, de achterzijde van de bovenarmen en de handpalmen.



3. Kijk naar de achterzijde van uw benen en voeten, tussen de tenen en voetzolen.



4. Onderzoek de achterzijde van de nek en schedel met uw hand en een spiegel. Til telkens een pluk haar op.



5. Ten slotte, controleer de rug en billen met uw hand en een spiegel.

Bij twijfel over een moedervlek, ga naar uw huisarts.

verstandig zonnen

Zonlicht is de meest vermijdbare risicofactor van huidkanker, inclusief melanomen. Geniet van de zon én verklein het risico op huidkanker door altijd verstandig te zonnen.

- **Smeer royaal waterbestendig zonnecrème** met tenminste een factor 30 (SPF), dit geeft een breed spectrum bescherming van zowel Ultraviolet A als Ultraviolet B straling. Herhaal het smeren iedere 2 uur, ook op bewolkte dagen, na het zwemmen of na zwaar transpireren.
- **Draag zonbeschermende kleding** waar mogelijk, zoals een blouse of T-shirt met lange mouwen, een broek met lange pijpen, een hoed met grote rand en een zonnebril.
- **Zoek schaduw** waar mogelijk. Zonnestrallen zijn het sterkst tussen 10:00 en 16:00 uur. Als uw schaduw korter is dan u zelf bent, zoek dan de schaduw op.
- **Bescherm kinderen** tegen de zon door ze te laten spelen in de schaduw, beschermende kleding te laten dragen en ze regelmatig met zonnecrème (hoge beschermingsfactor) in te smeren.
- **Pas op in de buurt van water, sneeuw & zand.** De reflecterende stralen verhogen de kans op zonnebrand.
- **Neem voldoende vitamine D** middels een gezond dieet. Gebruik niet de zon als bron van vitamine D.
- **Voorkom het gebruik van zonnebanken.** Ultraviolet licht van de zon en zonnebanken kunnen leiden tot rimpels en huidkanker. Als u een zongebruinde kleur wilt hebben, overweeg dan het gebruik van zelfbruinende crèmes. Blijf de zonnecrème met (hoge) beschermende factor smeren.
- **Controleer uw hele lichaam (half)jaarlijks.** Als u iets ziet veranderen, groeien of bloeden op uw huid, ga dan naar uw huisarts of dermatoloog. Huidkanker is zeer goed behandelbaar, mits ontdekt in een vroeg stadium.

Als u twijfelt over een moedervlek, ga dan naar naar uw huisarts of dermatoloog. De 5 jaar overlevingsratio van patiënten waarbij een melanoom is ontdekt en behandeld voordat het de lymfeklieren heeft aangetast is 99%. Controleer uw huid dus regelmatig.

Alkmaar, Heerhugowaard
072 548 31 00
Den Helder, Schagen, Texel
0223 69 69 04

 Noordwest
Ziekenhuisgroep

Alkmaar, Heerhugowaard
072 515 77 44
Amsterdam
020 214 90 19

 centrum
oosterwal
dé huid- en spataderspecialisten