

### Huidkanker neemt toe

Het aantal mensen met huidkanker neemt schrikbarend toe. Afgelopen 10 jaar groeide het aantal patiënten dat in Nederland werd gediagnosticeerd met huidkanker van ongeveer 15.000 naar bijna 40.000 mensen. Verklaring hiervoor is de toegenomen populariteit van zonnebaden en zonvakanties sinds de jaren '70. Met name mensen met huidtype 1 en 2 (zo'n 39% van alle Nederlanders) lopen een verhoogd risico op huidkanker. Meer dan de helft van het Nederlandse publiek onderschat het risico op huidkanker en neemt onvoldoende beschermende maatregelen tegen de zon.

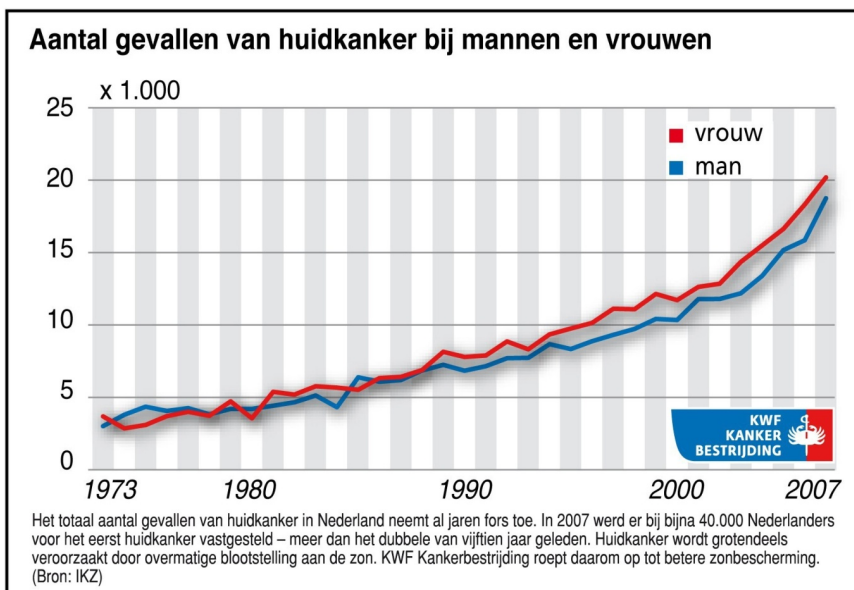
De kans op het krijgen van huidkanker is vrij hoog: ongeveer 1 op de 50 Nederlanders zal vóór het 80ste levensjaar een melanoom ontwikkelen, voor het basaalcelcarcinoom is dit 1 op de 7 en voor de overige huidtumoren 1 op de 180. In dit document leest u meer over:

- Incidentie in cijfers
- Wat is huidkanker?
- Voorkomen en vroege ontdekking
- UV-straling
- Zonkracht en KWF Zonkracht app
- Huidtype en huidtypetest
- Het goede van zon
- Tips voor verstandig zonnen

### Incidentie huidkanker in cijfers

Huidkanker is een van de meest voorkomende vormen van kanker bij mannen en vrouwen in Nederland, maar kent een zeer laag sterftecijfer. De toename van huidkanker is een groot volksgezondheidsprobleem. Bij de bijna 40 duizend mensen bij wie dit jaar voor het eerst een basaalcelcarcinoom zal worden gediagnosticeerd, is nogal eens sprake van verschillende tumoren. Al deze tumoren moeten worden behandeld. Dat legt niet alleen veel druk bij patiënten, maar ook bij de artsen.

De incidentie van kanker betreft het aantal nieuwe gevallen van kanker dat in een bepaalde periode (meestal een jaar) wordt vastgesteld. Uit gegevens van de Nederlandse kankerregistratie blijkt dat van alle nieuwe gevallen van huidkanker, 78% (ruim 27.000) een basaalcelcarcinoom had. Bij bijna 3.500 mensen werd een melanoom ontdekt - de meest agressieve vorm van huidkanker (9%). Afbeelding onder: IKC ([www.ikcnet.nl](http://www.ikcnet.nl)) 2010.



## Wat is huidkanker?

Kanker is een ongeremde deling van lichaamscellen. Deze cellen vormen een goedaardig gezwel of een kwaadaardige tumor. Dit gebeurt ook bij huidkanker. De drie vormen van huidkanker zijn:

- **basaalcelcarcinoom**; de minst kwaadaardige vorm van huidkanker, ontwikkelt zich in de basaalcellen van de opperhuid. Bij een basaalcelcarcinoom is de kans op genezing bijna 100%. Van alle huidkankergevallen komt basaalcelcarcinoom het vaakst voor. Het betreft ongeveer 80 % van alle gevallen. 95% van alle patiënten met een basaalcelcarcinoom is op het moment van de diagnose ouder dan 40 jaar. De gemiddelde leeftijd van een patiënt met basaalcelcarcinoom is op het moment van diagnose 60 jaar.
- **plaveiselcelcarcinoom**; ontwikkelt zich eveneens in de opperhuid en zaait vrijwel niet uit. Bij het plaveiselcelcarcinoom ligt het genezingspercentage op meer dan 90%.
- **melanoom**; de meest kwaadaardige vorm van huidkanker die ontstaat in de pigmentcellen van de opperhuid. Melanoom komt bij circa 10% van de patiënten met huidkanker voor. Jaarlijks overlijden zo'n 600 mensen aan huidkanker (melanoom). De overleving na 5 jaar (percentage van de patiënten dat na 5 jaar nog leeft) bedraagt bij melanoom 81%.

## Voorkomen en vroege ontdekking huidkanker

Door verstandig te zonnen is het risico op huidkanker te verkleinen. Maar verstandig zonnen geeft geen garantie dat huidkanker zich niet ontwikkelt. Want zo komt melanoom ook voor op plekken waar de huid niet in de zon komt. Hoe eerder kanker ontdekt wordt, hoe groter de kans op genezing. Als er in een nieuwe of bestaande moedervlek veranderingen optreden is het raadzaam naar de huisarts te gaan. Het gaat dan om verandering in kleur, vorm, uiterlijk en grootte van de moedervlek. Ook een moedervlek die jeukt of makkelijk bloedt, moet worden gecontroleerd. Deze verschijnselen zouden op kanker kunnen wijzen. Maar het kan ook om iets anders gaan. Belangrijk: twijfel niet om naar de huisarts te gaan, want de overlevingskans is groter wanneer kanker in een vroeg stadium wordt ontdekt.

## UV-straling

In de meeste gevallen is huidkanker een aantoonbaar gevolg van UV-straling. Teveel 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.

## Zonkracht

Niet alleen in Nederland maar overal ter wereld wordt dagelijks gemeten hoeveel UV-straling op een bepaalde plaats te verwachten is tussen 12.00 en 15.00 uur. Zonkrachtwaarden zijn internationaal, maar liggen in bijvoorbeeld Spanje wel aanzienlijk hoger dan in Nederland. De zonkracht wordt weergegeven op een schaal van 0-10. In Nederland staan verwachte zonkrachtwaarden in weerberichten in de krant, op internet op de website van het KNMI ([www.knmi.nl](http://www.knmi.nl), bij Datacentrum/Weergesondheid/Zonkracht) en op pagina 708 van Teletekst. Op radio en tv wordt alleen melding gemaakt van zonkracht 6 of hoger.

### **KWF Zonkracht app op mobiele telefoon**

Deze gratis applicatie voor een mobiel Zonbeschermingsadvies meet de zonkracht in Nederland. Naast een Zonkrachtmeter bestaat de app uit een Huidtypetest (6 vragen). Deze test verduidelijkt op welk huidtype het persoonlijk Zonbeschermingsadvies moet worden afgestemd. Doe na invoer van uw naam dus eerst de huidtypetest. Op de website van KWF Kankerbestrijding is ook een **huidtypetest** te vinden (Dossier Zonnen).

Het mobiele Zonbeschermingsadvies van KWF is januari jl. genomineerd door de Mobile Media & Marketing Awards 2011. De applicatie werkt nog niet in het buitenland.

### **De zonkracht wordt bepaald door:**

- Jaargetijde: in de zomer is in Nederland de zonkracht sterker dan in de winter.
- Tijdstip van de dag: UV-straling is in Nederland het sterkst tussen 12.00 en 15.00 uur.
- Plaats op aarde: hoe dichterbij de evenaar, hoe sterker de UV-straling, en hoe hoger in de bergen, hoe sterker de UV-straling.
- Bewolking: door een dichtbewolkte lucht komt nauwelijks UV-straling, maar bij heilig weer wordt de UV-straling gereflecteerd tussen de wolken.
- Mate van weerkaatsing: UV-straling wordt sterker door weerkaatsing via sneeuw, zand en water.

### **Huidtype**

In de verschillende werelddelen loopt de hoeveelheid UV-straling sterk uiteen. Daar heeft de natuur zich ter plekke op aangepast. Daarom kunnen mensen uit de tropen beter tegen de zon dan Nederlanders. Of iemand bruin wordt of niet, is erfelijk bepaald. Dat verandert nooit in een mensenleven. Ook niet door meer of minder in de zon te zijn. Op grond van de gevoeligheid van de huid zijn globaal vier huidtypen te onderscheiden:

1. verbrandt zeer snel, wordt niet bruin, zeer lichte huid, vaak sproeten, rood of lichtblond haar, lichte (blauwe) ogen
2. verbrandt snel, wordt langzaam bruin, lichte huid, blond haar, grijze, groene of lichtbruine ogen.
3. verbrandt niet snel, wordt gemakkelijk bruin, licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar, vrij donkere ogen.
4. verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed, een van nature getinte huid, donker haar, donkere ogen.

Met name mensen met huidtype 1 en 2 (zo'n 39% van alle Nederlanders) lopen een verhoogd risico op huidkanker, en dienen zich extra goed te beschermen tegen de zon.

### **Het goede van de zon**

De zon brengt ook veel goeds met zich mee. Ze stimuleert de aanmaak van vitamine D. Dat hebben we nodig om gezond te blijven. Vitamine D is goed voor sterke botten en tanden, en speelt een belangrijke rol bij de instandhouding van de weerstand. Vitamine D is verder belangrijk bij het voorkomen van botontkalking. Ook verkleint vitamine D het risico op botbreuken bij oudere vrouwen. Recent onderzoek wijst uit dat vitamine D mogelijk een risico verkleinende werking heeft op darmkanker, maar onbekend is welke hoeveelheid vitamine D in het bloed daarvoor nodig is.

Bij een afweging van de nadelige invloed van zonblootstelling (optreden huidkanker) en de voordelige invloed van zonblootstelling (vorming vitamine D) is duidelijk dat zonverbranding te allen tijde voorkomen moet worden. Om aan voldoende vitamine D te komen, is regelmatig buiten zijn en gezond eten voldoende.

Voor mensen die helemaal niet buiten komen, is een kwartiertje onbeschermd in de zon voldoende voor aanmaak van vitamine D. Wanneer mensen langer in de zon zijn, is het uiteraard belangrijk dat zij zich goed beschermen tegen verbranding van de huid.

### Adviezen om verstandig te zonnen

1. Geniet van de zon maar voorkom te veel blootstelling aan zon en verbranding.
2. Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon.
3. Bescherm uw huid: denk aan beschermende kleding, een zonnehoed en een zonnebril met UV-werende glazen.
4. Smeer onbedekte huid royaal in met een anti-zonnebrandmiddel met een voor u geschikte beschermingsfactor.
5. Herhaal het insmeren elke twee uur of vaker bij sterke transpiratie of na het zwemmen en afdrogen.
6. Ga niet onbeschermd in de volle zon tussen 12 en 15 uur; zoek dan liever de schaduw op.
7. Laat zonnebaden en het gebruik van zonneapparatuur over aan mensen vanaf 18 jaar en mensen met huidtype 2, 3 en 4.
8. Vermijd de zon en zeker de zonnebank als de huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of snelle verbranding. Raadpleeg zo nodig een arts.
9. Bij sommige huidandoeningen helpt UV-straling, bij andere juist niet. Vraag advies aan een huidarts.
10. Let op de sterkte van de zon – de zonkracht. Hoe sterker de zonkracht, hoe groter de kans op verbranding.

### Zonnetips voor kinderen

1. Zorg er voor dat de huid van uw kind niet verbrandt.
2. Houd kinderen jonger dan 1 jaar liever helemaal uit de directe zon.
3. Kies een anti-zonnebrand middel met een beschermingsfactor (SPF) van 20 of hoger.
4. Smeer kinderen een half uur voor het naar buiten gaan in.
5. Herhaal het insmeren van kinderen iedere twee uur en na het zwemmen, ook als het product waterbestendig is.
6. Laat kinderen liever in de schaduw spelen, in ieder geval tussen 12.00 en 15.00 uur.
7. Laat kinderen niet te lang in hun blootje of zwemkleding lopen, maar geef ze op tijd een T-shirtje aan. Een petje of zonnehoed helpt het hoofd en hun gezicht beschermen.

### Meer informatie

Kijk voor op [www.kwfkankerbestrijding.nl/zonnen](http://www.kwfkankerbestrijding.nl/zonnen) of neem contact op met persvoorlichter Marsja Meijer van KWF Kankerbestrijding:

T: (020) 5700 538

E: [mmeijer@kwfkankerbestrijding.nl](mailto:mmeijer@kwfkankerbestrijding.nl)