

Stralend de zon in!



Terwijl Nederland in de ban was van IS, Pokemon en Tom Dumoulin, genoten wij van een fijne en sportieve vakantie in de Provence. Uitgerust en met een gezond kleurtje zijn we er klaar voor om de rest van de zomer weer aan de slag te gaan.

Helaas is dat gezonde kleurtje niet zo gezond als het eruit ziet. De stralen van de zon zorgen ervoor dat er schade optreedt in de huid. Deze schade zorgt voor veroudering van de huid, waardoor rimpels en pigmentvlekken ontstaan. Ook kan de huid door overmatige blootstelling aan de zon zo beschadigen dat er huidkanker ontstaat.

De meest ernstige vorm van huidkanker is een melanoom, ook wel 'kwaadaardige moedervlek'. Deze komt het meeste voor op delen van de huid die vaak in de zon komen. Vooral verbranding op de kindereleeftijd geeft een verhoogd risico op het krijgen van een melanoom. Op thuisarts.nl is goede informatie te vinden over wanneer je een verhoogd risico op een melanoom hebt en hoe je een melanoom kan herkennen. Wat kan helpen om te zien of een moedervlek verandert, is het maken van 'moedervlek-selfie' (met een liniaalje ernaast) zodat je kan vergelijken of de moedervlek groter wordt of van kleur verandert. Bij twijfel is het verstandig om de moedervlek bij ons op het spreekuur te laten zien, zodat wij mee kunnen kijken of er reden is voor ongerustheid.

Er zijn ook andere, gelukkig minder ernstige, vormen van huidkanker of voorstadia hiervan. De meest voorkomende is het basaalcelcarcinoom. Deze vorm van huidkanker komt het vooral voor in het gezicht en op de borst, de plekken die de meeste zon krijgen in ons leven. Bij met name kalende mannen die veel tijd buiten doorbrengen komt de actinische keratose regelmatig voor. Dit zijn ruw aanvoelende schilferende



Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...

plekjes op de huid ontstaan door (opnieuw!) zonbeschadiging. Deze plekjes kunnen uiteindelijk ook huidkanker worden. Wanneer je ze op tijd herkent en behandeld door ze aan te stippen met stikstof (net als bij de wratjes onder de voeten) is dit te voorkomen. Dus denk je tijdens het lezen van dit stukje, hé, ik heb ook zo'n ruw plekje op mijn kalende hoofd wat maar niet verdwijnt, kom dan eens langs.



Huidkanker is met het blote oog nooit met 100% zekerheid vast te stellen. Wanneer we als huisarts het vermoeden hebben dat een plekje kwaadaardig is zijn er 3 dingen die we kunnen doen. Soms verwijzen we direct naar een huidarts. Een andere mogelijkheid is om een biopt te nemen (hierbij nemen we met een soort mini-appelboortje een stukje huid van enkele mm doorsnede weg). Ook kunnen we het plekje direct in zijn geheel wegsnijden. Het stukje weefsel dat is weggehaald wordt opgestuurd naar het laboratorium, waar de patholoog het weefsel beoordeeld en de uiteindelijke diagnose stelt.

Om bovengenoemde huidziekten te voorkomen is beschermen tegen de zon het allerbelangrijkste wat je kan doen. Zonnebaden als de zon hoog aan de hemel staat (tussen 12h-16h) is allereerst eigenlijk uit den boze. Daarnaast betekent dit ook smeren, smeren, en nog eens smeren.. Uit onderzoek blijkt dat we veel te weinig smeren, zowel qua frequentie als in hoeveelheid. Als je op een zonnige dag veel buiten bent – of

je nu op het strand ligt of in de tuin werkt – wordt door het KWF aangeraden elke 2 uur opnieuw bescherming aan te brengen in ruime hoeveelheden. Zuinig doen heeft weinig zin, na een jaar loopt de werking van het zonnfilter met ongeveer 50% terug, dus het potje moet op voor 't einde van de zomer! Het beste is om met een zo hoog mogelijke factor te smeren. Gelukkig zijn de factor 50 filters van tegenwoordig geen witte, stugge smeersels meer waarbij je aan het einde van de zomer nog steeds winterswit bent. Het bruinen van de huid duurt misschien wat langer, maar het is wel veel vriendelijker voor je huid. Als je eenmaal wat gebruind bent, zou je over kunnen stappen op een factor 30 of 20. Bij kleine kinderen is het extra belangrijk om de huid maximaal te beschermen tegen de zon, omdat verbranden op de kindereleeftijd het risico op huidkanker vergroot. Als je je veilig waant tegen verbranding onder de parasol of luifel heb je het mis. Ook in de schaduw kan je huid lelijk verbranden en is smeren dus net zo belangrijk. Een hoedje of pet beschermt daarnaast de meest kwetsbare delen extra tegen zonnestralen. Pas ook op met zwemmen, het water werkt als een spiegel waardoor het verbranden extra hard gaat!

Onze voorraad zonnebrand is bijna op na twee weken volop zon. En ondanks veel smeren hebben we toch een 'gezond' kleurtje gekregen. Wij kijken terug op een heerlijke vakantie. We zijn benieuwd hoe onze afwezigheid door jullie is ervaren. Voel je vrij om aan te geven wat niet helemaal gelopen is zoals zou moeten, zodat we hier van kunnen leren en bij volgende vakanties rekening mee kunnen houden. Brand maar los ;-)

We wensen jullie een zonnige zomer, geniet van de zon en smeer NIET met mate.

*Met vriendelijke groet,
Jos en Janneke*