



SCHOONHEIDSVLEK

Schoonheidsvlek, moedervlek of melanoom: hoe maakt u het onderscheid? Moeten we ons allemaal regelmatig laten controleren door de huidarts? En hoe onbezorgd mogen we nog de zon in? Zes dingen die u moet weten over melanomen en hoe ze te voorkomen.

ABCDE: NAAR DE DOKTER DAARMEE?

Aan de hand van de ABCDE-regel kunt u nagaan of een pigmentvlekje verdacht is. Vertoont een vlek een of meer van de volgende kenmerken, dan gaat u het best naar de huidarts.

- A Asymmetrie:** een asymmetrische vorm of samenstelling, bijvoorbeeld een verdikking of opvallend kleurverschil aan één kant
- B Border of rand:** een grillige rand
- C Colour of kleur:** een gewone vlek bestaat uit maximaal twee schakeringen van bruin of beige. Zwart, rood, wit of grijs zijn verdachte kleuren.
- D Diameter:** vlekken met een diameter van 5 mm of meer hebben meer kans om kwaadaardig te worden. Maar ook kleinere vlekjes kunnen problematisch zijn.
- E Evolutie:** verandering van dikte, kleur, grootte of vorm

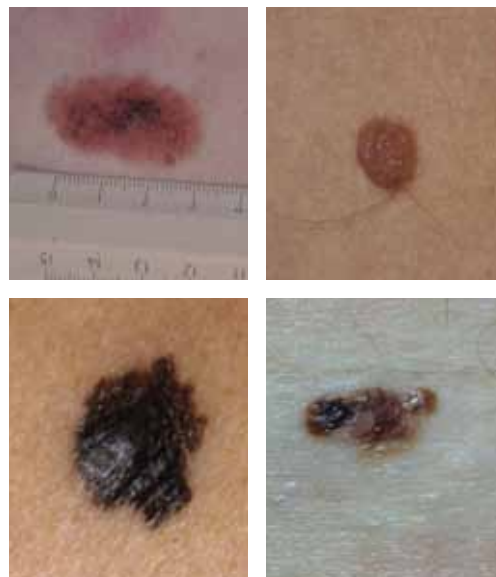
Melanomen ontstaan uit pigmentvlekken.

Maligne melanoom – kortweg melanoom – is een huidkanker die ontstaat uit huidpigmentcellen. Het kan gaan om een bestaande pigmentvlek die ontaardt of om een nieuw opgedoken vlekje dat meteen kwaadaardig is. Maligne melanoom is een agressieve, snel evoluerende kanker. Vroeg opsporen is dus de boodschap. Bij een melanoom dat dunner is dan een millimeter, is de kans op genezing 98%. Is het melanoom dikker dan 4 mm, dan bedraagt die kans nog maar 35%.

Sommige mensen lopen meer risico.

Diverse factoren kunnen een melanoom in de hand werken. Hebt u een bleke huid die gemakkelijk verbrandt, dan loopt u meer risico. Hetzelfde geldt als u veel of onregelmatige pigmentvlekken hebt of als iemand in uw familie een melanoom heeft gehad. Ook als u vaak zonnebrand hebt opge-

Bovenaan twee goedaardige moedervlekken, onderaan twee melanomen.



OF KANKERPLEK?

lopen, moet u extra alert zijn. Toch kunnen ook personen met een laag risico worden getroffen, zelfs mensen zonder pigmentvlekjes of met een zwarte huid.

Risicotypes laten zich het best regelmatig controleren bij de huidarts.

Wie behoorlijk wat pigmentvlekken heeft, gaat het best rond zijn achttiende naar de huidarts om zijn risicoprofiel te laten bepalen. Op dat moment kan die zich een goed beeld vormen van uw collectie pigmentvlekken en uw huidtype. Afhankelijk daarvan kan hij eventueel adviseren om jaarlijks op controle te komen. Loopt u echt een hoog risico of liet u al eens een vlekje verwijderen waarvan de cellen onrustig waren, dan is halfjaarlijkse controle een must.

Iedereen doet er goed aan zichzelf thuis te (laten) controleren.

Zelfs als u geen verhoogd risico loopt, is het aan te raden maandelijks of twee-

maandelijks uw pigmentvlekjes te controleren. Vraag uw partner of iemand anders om de vlekjes te bekijken die u zelf niet kunt zien. Hebt u afwijkende pigmentvlekken, dan kunt u ze fotograferen en na een maand of twee checken of ze zijn veranderd. Ook wie op controle gaat bij de huidarts, bekijkt zijn vlekjes het best ook nog tussendoor.

Verbranden is niet goed, verbranden als kind is nefast.

Agressieve blootstelling aan de zon – genre: met een spierwitte huid uren gaan zonnebaden – verhoogt de kans op melanomen. Niet toevallig zien we nu een flinke stijging van het aantal gevallen, veertig à vijftig jaar nadat vakanties naar de zon gemeengoed werden. Zonnebrand is absoluut te vermijden. Voor kinderen is het risico nog groter: hoe vaker een kind verbrandt, hoe groter de kans dat het later huidkanker krijgt. De gevoelige leeftijd is tot twintig jaar. Ook ‘gewoon’ bruinen brengt de huid overigens schade toe.

Verstandig zonnen is de beste manier om melanomen te voorkomen.

Onveilig zongedrag is niet altijd de oorzaak van een melanoom, maar het verhoogt wel aanzienlijk het risico. Een gezond kleurtje is prima, verbranden of fanatiek zonnen niet. Smeer u daarom elke twee tot vier uur rijkelijk in. Zoek tussen 12 en 16 uur de schaduw op of bescherm u met een pet en kleding.

Wie veel pigmentvlekken heeft, laat het best rond zijn 18^e zijn risicoprofiel bepalen

Een waterproof zonnecrème is goed, maar geen wondermiddel. Na het zwemmen – en zeker na het afdrogen – bent u aan een nieuwe smeerbeurt toe.