

Zelfcontrole van de huid

Het aantal patiënten met huidkanker neemt de laatste jaren enorm toe. Het is belangrijk om uw eigen huid te controleren op aanwezigheid van verdachte plekje's. Dit is zeker extra belangrijk als u een verhoogde kans heeft op het krijgen van huidkanker.

■ De kans op huidkanker is hoger bij:

- Bij hoge zonblootstelling op dit moment en/of in het verleden (zonnebank gebruik, veel op het water, wonend in het buitenland)

Let op de uiterlijke kenmerken van zonbeschadiging zoals pigmentvlekjes, witte plekje's en ruwe rode plekje's.

- Huidkanker in de voorgeschiedenis

Wanneer iemand al eerder huidkanker heeft gehad, is er een verhoogde kans op het ontstaan van nieuwe huidkankers

- Het hebben van (veel) moedervlekken

Mensen met veel moedervlekken hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van een melanoom. Met name mensen met meer dan 100 gewone moedervlekken of 5 of meer atypische moedervlekken (zie hieronder kenmerken die hierbij passen)

U moet uw huid extra goed controleren en zo nodig contact op nemen met de huisarts bij twijfel. Een richtlijn voor plekje's waar op gelet moet worden:

- plekken die **groeien** (vlakke plekken, iets verheven plekken of bultjes)
- plekje's of bultjes met een wondje/korstje die **niet goed willen genezen** (bijvoorbeeld telkens een nieuw korstje dat er af valt, na 6 weken moet een plekje gemiddeld wel genezen zijn)
- **eczeem-achtige plekken** die niet of weinig jeuken en geleidelijk groter worden en niet reageren op behandeling.
- plekje's of bultjes die **hardnekkig jeuken, pijnlijk zijn of bloeden** zonder duidelijke aanleiding
- Atypische moedervlekken en andere pigmentplekken die opvallen door bijvoorbeeld een of meer van de volgende verschijnselen: **asymmetrische vorm, meerdere kleuren (mn donker bruin tot zwart en/of een rode bij tint) jeuk, pijn of bloeden.**

■ Verschil ouderdomswrat – melanoom (kwaadaardige moedervlek)

- **Wrat**: ruw, dof van kleur, vaak meerdere dezelfde soort plekje's aanwezig
- **Melanoom**: heldere donker bruine – zwarte kleur, als enige op het lichaam, glad oppervlak. Ontstaat nieuw, maar kan ook bestaande moedervlek zijn die veranderd.

■ De zelfcontrole

Controleer eens per 3 maanden uw lichaam op bovenstaande kenmerken (zo nodig met reminder in telefoon!). Huidkanker zie je wel, maar voel je in het begin niet. Voor snelle herkenning is dus het advies regelmatig het lichaam na te kijken

Maak eenmalig uitgangsfoto's van uw lichaam en vergelijk iedere keer bij controle uw lichaam met de uitgangsfoto's.

- Heeft u een plekje zoals hierboven beschreven en was deze op de foto niet aanwezig, neem contact op met uw arts.

Gebruik bij de controle een staande spiegel en een handspiegel. Noteer de plekken die u opvallen of maak er een foto van.

■ Stap 1 – het gezicht

Kies een vaste volgorde: eerst het voorhoofd, de slapen, de neus, de lippen, de wang en de hals. Controleer de oren, zowel de voorkant als de achterkant. Gebruik hiervoor de handspiegel. Kijk ook naar de binnenzijde van de lippen en het wangslimvlies

■ Stap 2 – armen en handen

Controleer eerst de linker- en vervolgens de rechterarm. Kijk de vingers, de handrug en de handpalm goed na. Vervolgens de onderarm en de bovenarm. Eerst de strekzijde en vervolgens de buigzijde.

■ Stap 3 – schouders, borst en buik

Voor vrouwen: vergeet niet ook de onderzijde van de borsten en de plooi onder de borsten te controleren.

■ Stap 4 – oksels en flanken

■ Stap 5 – nek en rug

■ Stap 6 – billen en achterzijde benen

■ Stap 7 – het genitaal gebied

Inspecteer de huid en de slijmvlies van de geslachtsdelen en het gebied daaromheen. Maak hierbij ook gebruik van de handspiegel.

■ Stap 8 – onderbenen en voeten

Controleer de voorzijde van het onderbeen en de voetrug. Kijk naar de nagels, tussen de tenen en inspecteer de voetzool. Doe hetzelfde met het rechterbeen.

■ Stap 9 – het behaarde hoofd

Controleer het behaarde hoofd door met de vingers te voelen naar bultjes. Kijk tussen de haren en gebruik zo nodig de föhn om de haren opzij te blazen zodat alle delen van de hoofdhuid geïnspecteerd kunnen worden. Voor de controle van een deel van het behaarde hoofd zal de handspiegel nodig zijn.

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht.

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.



www.nvdv.nl

Voor informatie over patiëntenorganisaties verwijzen wij u naar de website van Huid Nederland.

www.huidnederland.com

