

■ **PREVENTIE** FEITEN EN FABELS OVER HUIDKANKER

VEEL VEILIGER VAN DE ZON GENIETEN

Een biertje op het terras, in de tuin barbecueën, op het balkon een boek lezen of op het strand bakken: als in Nederland de zon schijnt, proberen we daar zoveel mogelijk van te genieten. We doen dit echter nog lang niet veilig genoeg, vindt Germaine Relyveld, dermatoloog in het Antoni van Leeuwenhoek en kliniek The B Bar.

door **Marion van Es**

Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland en kent ook de snelste stijging: in 2022 kregen circa 83.000 mensen de diagnose. Onze kennis over zonschade kan volgens dr. Relyveld beter. Zij onderscheidt de fabels van de feiten.

Zonnebrandcrème beschermt voldoende

Feit. „We komen steeds meer te weten over zonschade en de bescherming ertegen, waardoor zonnebrandproducten steeds beter worden. Mensen smeren alleen niet altijd vaak genoeg en niet dik genoeg. Ook moet je erop letten dat je een product gebruikt dat zowel tegen UVA- als UVB-straling beschermt.”

De fles van vorig jaar kun je beter weggooien

Feit. „Elke keer dat je de tube of fles opent, wordt de werking van zonnebrandcrème een klein beetje minder. Na een jaar is die degeneratie zover gevorderd dat de bescherming niet meer voldoende is.”

Voorbruinen onder de zonnebank zorgt voor betere bescherming

Fabel. „Je bereikt er hooguit een factor 3-bescherming mee en dat is niets. Daarbij weten we inmiddels dat ook de straling van de zonnebank ernstige typen huidkanker kan veroorzaken. Dat er steeds meer jonge mensen huidkanker krijgen, heeft daar waarschijnlijk mee te

maken.”

Ook achter glas is de zon schadelijk

Feit/fabel. „Door onderzoek onder vrachtwagenchauffeurs en piloten die langdurig achter glas aan de zon worden blootgesteld, weten we dat ook mensen die achter glas veel aan de zon worden blootgesteld, meer kans op huidkanker hebben. Wel breekt het glas de straling, waardoor de zonkracht lager wordt. Als je een half uurtje in de zon achter het raam zit, zal het zo'n vaart niet lopen.”

De meeste zonschade ontstaat in de jeugd

Feit. „De eerste 18 jaar van je leven, vooral de eerste vier jaar, ontwikkelen je cellen zich sneller waardoor je eerder zonschade oploopt. Die schade neem je helaas de rest van je leven met je mee. Ons advies is om kinderen tijdens de warmste uren van de dag uit de zon te houden. Laat hen altijd onder een parasol zitten, nooit in de directe zon. Geef ze een tube zonnebrandcrème mee naar school, laat ze een petje dragen en zorg dat sportkleding UV-werend is.”

Alleen mensen met een lichte huid lopen kans op huidkanker

Fabel. „Bij mensen met een licht huidtype komt huidkanker vaker voor, maar ook mensen met een donkere huid kunnen het krijgen. Ik hoor ook wel eens dat mensen denken dat ze al zolang onbeschermd hebben

gezond dat hun huid goed beschermd is. Maar bij elk beetje zon ontstaat meer schade en op een bepaald moment verandert de cel in een kanker cel. Juist als je vele jaren onbeschermd hebt gezond en veel pigment hebt opgebouwd, blijft bescherming belangrijk.”

Veilig zonnen is onmogelijk

Feit. „Eigenlijk zouden mensen tijdens de hete uren van de dag helemaal uit de zon moeten blijven, maar je wilt ook genieten. Wel kan het veel veiliger. Zorg dat je je altijd goed en vaak genoeg insmeert en mijd de zon tussen twaalf en vier uur. Kan dat niet, draag dan een pet en UV-werende kleding.”

Al blijvende zonschade bij kinderen

■ **STEEDS BETER TE BEHANDELEN**

Hoewel het aantal gevallen van huidkanker toeneemt, stijgen de overlevingskansen. Dermatoloog Germaine Relyveld: „De diagnostiek verbetert en er komen steeds meer behandelopties bij. Helaas kunnen we nog niet alle mensen genezen. Maar als je bijvoorbeeld naar het melanoom kijkt, kunnen we wel een aanzienlijk aantal patiënten helpen langer te overleven..”

„Dankzij nieuwe medicijnen hebben patiënten met een uitgezaaid melanoom meer dan 40% kans om nog zeker drie jaar te leven. We zien gelukkig dat mensen alerter zijn, waardoor plekjes in een vroeg stadium worden herkend. Daarmee dalen de kansen dat de tumor uitzaait. Door je huid regelmatig te controleren en vreemde plekjes zo snel mogelijk bij de huisarts te laten checken, kan de overlevingskans tot ver boven de 90% stijgen.”