

MELANOMEN

Huidkanker is de meest voorkomende kanker en het aantal blijft maar toenemen. Heel wat huidkankers kunnen worden behandeld als ze maar tijdig worden vastgesteld.

Wie loopt risico op huidkanker?

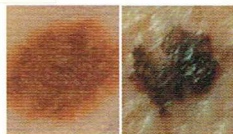
Iedereen kan een melanoom ontwikkelen. Maar je loopt een verhoogd risico als je voldoet aan één of meer van volgende voorwaarden:

- Mensen die een lichte huid, ogen en haren hebben of snel verbranden in de zon
- Mensen die veel tijd in de zon doorbrengen (werk of vrije tijd)
- Mensen die gedurende korte periodes aan intense zonnestraling werden blootgesteld (tijdens de vakantie)
- Mensen die veel zonnebank gebruikten
- Persoonlijke of familiale voorgeschiedenis van huidtumoren
- Mensen die ouder zijn dan 50 jaar
- Orgaantransplantatie ondergaan hebben

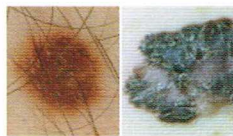
Vroegtijdige opsporing is van levensbelang om te genezen.

Melanomen opsporen dankzij het alfabet?

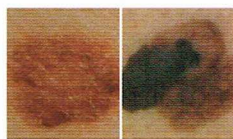
Onthoud de 5 eerste letters van het alfabet : ABCDE!



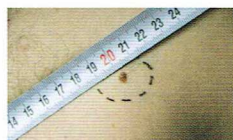
A van **Asymmetrisch**:
Een vlek die helemaal geen symmetrische vorm heeft.



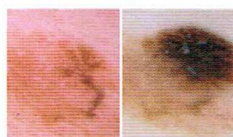
B van **Onregelmatige boordjes**. Een vlek met onregelmatige boordjes, verdient bijzondere aandacht.



C van **Color en vooral, van verschillende kleuren**. Zeker wanneer een vlek diverse kleuren vertoont.



D van **Diameter**. Indien de vlek een grotere diameter dan 6 mm heeft.



E van **Evolutie**. De vlek wordt groter.

Als je een van deze vijf verschijnselen waarneemt, raadpleeg je best onmiddellijk een dermatoloog.

Regelmatig zelfonderzoek helpt je de eerste tekenen van huidkanker kennen.

Het zelfonderzoek, stap voor stap



Onderzoek van het gezicht, vooral de neus, de lippen, de mond en oren (voor en achter). Gebruik spiegels voor een duidelijk en helder zicht.



Controleer de hoofdhuid met behulp van een haardroger (om het haar weg te blazen) en een spiegel om elke zone goed te kunnen zien. Vraag een vriend of gezinslid, zelfs een kind om je hierbij te helpen.



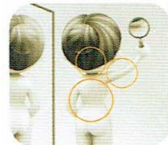
Controleer ook de handen: zowel de palm als de rug, tussen de vingers en vergeet ook de nagelranden niet. Bekijk tegelijk ook de onderarmen (binnen- en buitenkant).



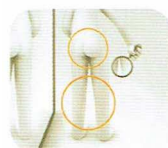
Controleer, rechtop voor een grote spiegel staand, verder de ellebogen en alle kanten van de armen.



Check nadien de hals en de borst. Vrouwen moeten ook onder de borsten kijken.



Met de rug naar de grote spiegel nu: gebruik een handspiegeltje om de achterkant van de hals, schouders, rug en achterkant van de armen te inspecteren.



Gebruik nog steeds de spiegel om de onderkant van de rug, billen en achterzijde van beide benen te controleren.

Ga nu neerzitten; strek om beurt een been op een andere stoel. Gebruik het spiegeltje om ook de genitaliën en de zone er rond te bekijken. Ga dan verder met de benen, billen, dijën, schenen, kuiten, knieholten. Vergeet ten slotte ook de voeten niet, zowel de onder- als bovenkant en de hielen.