



***Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker.  
Huidkanker is te behandelen als het vroegtijdig ontdekt wordt.***

## Zonnestralen

Zonlicht bestaat uit zichtbaar licht, infraroodstralen en 3 soorten ultravioletstralen (UV).

**Infraroodstralen** geven opwarming van de huid en kunnen leiden tot een verhit gevoel en een zonnesteek.

**UVA stralen** dringen diep in de huid door, versnellen huidveroudering en zorgen voor zonne-intolerantie (zoals allergie) en pigmentproblemen (zoals zwangerschapsmasker). Ze geven slechts een snelle/korte bruine kleur (bv. bij zonnebank) en spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van huidkanker. **UVB stralen** zorgen voor een trage maar langdurige bruine tint, kunnen zonnebrand veroorzaken en een rol spelen bij het ontstaan van huidkanker. **UVC stralen** zijn heel schadelijk maar worden tegengehouden door de ozonlaag.

De stand van de zon, de dikte van de ozonlaag, de bewolking, het weerkaatsend vermogen van de omgeving, de hoogte waarop je je bevindt en de afstand tot de evenaar beïnvloeden de sterkte van de UV straling.

De UV index is een maat voor de hoeveelheid ultraviolette straling in het zonlicht die de aarde bereikt. Hoe hoger de UV waarde, hoe groter de potentiële schade voor huid en ogen. Vanaf index 5 is het belangrijk voor IEDEREEN om zich goed te beschermen.

## Huidkanker

Het genetisch materiaal (DNA) van de huidcellen wordt aangetast door UV straling. Wanneer de normale celgroei ontregeld wordt, kunnen gezwellen of tumoren ontstaan. Huidkanker kan bij iedereen en op elke leeftijd voorkomen. 1 op 6 Belgen ontwikkelt huidkanker voor zijn 85e. Er zijn veel soorten huidkanker. Melanoom is de best gekende en is een veranderde of nieuwe pigmentvlek. Let ook op andere vlekken die verschillende kleuren hebben, veranderen van vorm, kleur en grootte, bloeden, ...

## Risicofactoren

Er is een verhoogd risico bij het ontstaan van huidkanker bij mensen:

- met een lichte huidskleur, ogen en haren;
- met veel moedervlekken (meer dan 50);
- met een persoonlijke of familiale voorgeschiedenis van huidkanker en veel pigmentvlekjes;
- die veel UV blootstelling hebben (gehad): regelmatig zonnebank, herhaalde (zonzakanties) of constante (werkgebonden) zonblootstelling;
- die zonnebrand hebben gehad als kind;
- die ouder dan 50 jaar zijn, een orgaantransplantatie ondergingen of bepaalde medicatie innemen.

## Tips om jezelf te beschermen tegen de zon

**Vermijd blootstelling** aan de zon wanneer de zon het felst schijnt (tussen 12 en 16 uur). Zoek op tijd de schaduw op.

Draag **beschermende kledij** zoals een zonnebril met glazen met hoge bescherming (CE markering), hoed met brede rand zodat ook oren en nek beschermd zijn, lange mouwen of broekspijpen. Hoe dichter een stof geweven is, hoe beter ze beschermt. Polyester beschermt beter dan katoen. Donkere kledij biedt een betere UV bescherming dan witte. In sommige kledij staat op het label ultraviolet protectie factor (UVP).

Smeer je lippen in met **lippenbalsem** voor de zon.

Gebruik een **zonnecrème** met sun protection factor (SPF) 30 tot 50 en met een symbool UVA (voldoet aan internationale richtlijnen), en eventueel waterproof. De hoeveelheid die nodig is om een volwassen lichaam te beschermen is ongeveer 6 koffielepels of 35 gram. Smeer je in 30 minuten voor je in de zon gaat. Vergeet niet de minder evidente plekjes zoals oren, neus en onderkant voeten. Herhaal insmeren om de 2 uren, of na zwemmen of afdrogen en bij hevig zweeten.

Als je uit het water komt, dan **droog je** je best **onmiddellijk goed af**. Waterdruppels hebben een lenseeffect wat zonnebrand in de hand werkt.

## Nuttige weetjes

- Blijf jezelf beschermen, ook op het einde van de zomer, een bruine tint beschermt onvoldoende.
- Ga nooit onder de zonnebank. Zonnebankbruin bereidt je huid NIET voor op de zonzvakantie en beschermt slechts met SPF 2-4.
- Ook in de schaduw en onder een paraplu ben je niet volledig veilig door de weerkaatsing van zonnestralen in de omgeving.
- Op een bewolkte of mistige dag kan je nog altijd zonbeschadiging oplopen omdat 80% van de UV stralen door wolken of mist heen gaan. Ook glas houdt UVA niet voldoende tegen.
- Zonlicht heeft ook een positief effect: het bevordert de aanmaak van vitamine D. Hiervoor is echter slechts 30 minuten zonblootstelling nodig met handen en gelaat en dit iedere dag, ook in de winter. Je laten verbranden in de zomer compenseert je vitamine D tekort niet.
- Een recent litteken kan door zonlicht donkerbruin verkleuren. Dat kan je voorkomen door minstens 6 maanden uit de zon te blijven of door om de 3 tot 4 uur het litteken in te smeren.
- Onder invloed van de zon kunnen geparfumeerde cosmetica, producten tegen muggenbeten, ... allergische reacties veroorzaken.
- Producten om te bruinen zonder zon bieden geen bescherming.
- Controleer je huid elke 3 maand op verandering.

## Zon en kanker Preventie

### Contactinfo

**vzw AZ Alma**  
(Maatschappelijke Zetel)  
Ringlaan 15  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 310 00 00

**Polikliniek AZ Alma Sijsele**  
Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

