

FACTSHEET

HUIDKANKER



Stichting tegen Kanker

WAT IS HUIDKANKER?

Kanker is een ongeremde deling van lichaamscellen. Die kunnen ingroeien in het omliggende weefsel en via de bloed-of lymfebanen uitzaaien naar andere plaatsen in het lichaam. Dat is ook zo bij huidkanker. Cellen kunnen zich echter ook plaatselijk te veel ontwikkelen zonder uit te zaaien: dan gaat het om een goedaardig gezwel.

Er zijn drie types huidkanker:

BASAALCELCARCINOOM (BCC)

Ontwikkelt zich in de basaalcellen van de opperhuid.
Meest voorkomende (ongeveer 70%), maar minst kwaadaardige type huidkanker (Dit type zaait niet uit maar komt vaak terug). 95% van de patiënten met een basaalcelcarcinoom is op het moment van de diagnose ouder dan 40 jaar.
De leeftijd bij diagnose is gemiddeld 70 jaar bij mannen en 67 jaar bij vrouwen.

PLAVEISELCELCARCINOOM (SCC)

Ontwikkelt zich ook in de opperhuid.
Komt bij ongeveer 20% van de huidkankerpatiënten voor.
De gemiddelde leeftijd bij diagnose is 77 jaar.
In België overlijden elk jaar ongeveer een 100-tal mensen aan plaveiselcelcarcinoom.
Kan uitzaaien, maar het genezingspercentage ligt op ongeveer 90%.

MELANOOM

Ontstaat in de pigmentcellen van de opperhuid.
Meest kwaadaardige vorm van huidkanker.
In België overlijden elk jaar ongeveer 400-tal mensen aan melanoom.
Meer overlevingskansen bij een vroegtijdige diagnose en behandeling.
Komt meer en meer voor bij jongeren.

Ongeveer 1 op 5 krijgt de diagnose voor de leeftijd van 75 jaar.
Het risico op non-melanoom huidkanker is 10 keer groter dan het risico op melanoom huidkanker.
Bij vrouwen in de leeftijdscategorie van 15 tot 29 jaar is melanoom de meest frequente kanker.
Het risico op huidkanker neemt in Belgie jaarlijks toe met 10% voor BCC, 7% voor SCC en 5% voor melanoom.
Bron Stichting Kankerregister

HUIDKANKER NEEMT TOE: DE CIJFERS

Het aantal mensen met huidkanker neemt fors toe. Het aantal mensen met huidkanker neemt fors toe. Het aantal patiënten ging in ons land op tien jaar tijd van 11.000 naar 42.000. Dit zijn de officieel geregistreerde patiënten, men schat dat het er meer zijn.

De forse toename valt te verklaren door meer zonnevakanties en het gebruik van zonnebanken. Vooral mensen met huidtype 1 en 2 hebben een verhoogd risico op huidkanker.

Mensen onderschatten huidkanker en beschermen zich onvoldoende tegen de zon. Gelukkig kent huidkanker een laag sterftecijfer.

De kans op huidkanker is vrij hoog:
1 op 5 van de mensen ontwikkelt een vorm van huidkanker,
1 op 75 een kwaadaardig melanoom.

HUIDKANKERS, BELGIË 2004-2018

43.745 BELGEN KREGEN IN 2018 DE DIAGNOSE HUIDKANKER



Stichting tegen Kanker

UV-STRALING

UV-stralen beschadigen de huid. Te veel UV-stralen verbranden op korte termijn de huid en veroorzaken op lange termijn huidkanker.

ZONNEKAPITAAL

Iedereen heeft een zonnekapitaal: het totaal aantal uren zon dat je huid kan verdragen in de loop van je leven.
Hoe meer je in de zon komt of onder de zonnebank ligt, hoe sneller je dit zonnekapitaal verbruikt.
En opgebruikt = opgebruikt!

HET GOEDE VAN DE ZON

De zon stimuleert de aanmaak van vitamine D. Die is goed voor sterke botten en tanden en speelt een belangrijke rol in de immuniteit. Om voldoende vitamine D te krijgen, volstaat het om elke dag gezicht en handen een half uurtje bloot te stellen aan het zonlicht en gezond te eten.

OORZAKEN HUIDKANKER

Langer dan een half uur in de zon leidt alleen maar tot een vroegtijdig verouderde huid en verhoogt het langetermijnrisico op huidkanker. Deze ziekte komt, zoals gezegd, steeds meer voor in België.

Huidkankers hebben 2 belangrijke oorzaken die je zelf in de hand hebt:
1. Zonnebrand in je kindertijd.
2. Een opgebruikt zonnekapitaal.

HUIDKANKER VOORKOMEN

75% van de huidkankers zou kunnen worden voorkomen door je al vanaf jonge leeftijd juist te beschermen tegen de zon.

ZONKRACHT OF UV-INDEX

Overal ter wereld wordt op elk moment van de dag gemeten hoe hoog de UV-straling is. De zonkracht, ook wel UV-index genoemd, wordt bij ons weergegeven op een schaal van 0 tot 10. In België vind je deze zonkrachtwaarde in sommige kranten en op de website van het KMI.

De zonkracht wordt bepaald door:

- **Plaats op aarde:** hoe dichter bij de evenaar, hoe sterker de UV-straling.
- **Tijdstip van de dag.**
- **Hoogte:** hoe hoger in de bergen, hoe sterker de UV-straling.
- **Seizoen:** bij ons is de zonkracht sterker in de zomer dan in de winter.
- **Bewolking:** hoe dichter de bewolking, hoe minder UV-straling.
- **Invalshoek van de UV-stralen:** hoe schuiner de stralen invallen, hoe meer stralen er afgeblokt worden.
- **Weerkaatsing:** je huid krijgt meer UV-stralen te verwerken als ze weerkaatsen op sneeuw, water, zand...

HUIDTYPE

Of je bruin wordt of niet, is erfelijk bepaald en verandert niet meer tijdens je leven. Dus ook niet door meer in de zon te komen. Op grond van gevoeligheid van de huid zijn er **6 huidtypes**. De huidtypes 1, 2 en 3 zijn het meest gevoelig voor de effecten van ultravioletstralen. In België zijn er naar schatting 70% mensen met huidtype 1 en 2 *(Bron Ipsos Tracking survey 2019 voor Stichting tegen kanker)*.

HUIDTYPE 1: verbrandt zeer snel, bruint niet, zeer lichte huid, vaak sproeten, rood of lichtblond haar en lichte (blauwe) ogen.

HUIDTYPE 2: verbrandt snel, bruint langzaam, lichte huid, blond haar, grijze, groene, lichtbruine ogen.

HUIDTYPE 3: verbrandt niet snel, bruint gemakkelijk, licht getinte huid, donkerblond of bruin haar, vrij donkere ogen.

HUIDTYPE 4: verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed, een van nature getinte huid, donker haar, donkere ogen.

HUIDTYPE 5: verbrandt zeer zelden, bruint intensief, donker getinte huid, donker haar, donkere ogen.

HUIDTYPE 6: verbrandt nooit, zeer donker gepigmenteerd of zwarte huid, donker haar, donkere ogen.

ADVIEZEN OM ZONNESLIM TE ZIJN

1 ZOEK DE SCHADUW OP

Stel je zo weinig mogelijk bloot aan de zon, vooral tijdens de middag (12u. – 15u.) in het voorjaar en de zomer.

2 DRAAG BESCHERMENDE KLEDIJ

Draag een hoedje, een zonnebril met UV-werende glazen en fijn geweven, losse kledij die je huid beschermt.

3 SMEER JE OM DE TWEE UUR HELEMAAL IN

Gebruik om de 2 uur zonnebrandcrème met een beschermingsfactor van minimum 50 SPF voor kinderen.

4 ZORG DAT JE NIET VERBRANDT

Verbranding is een teken dat je te lang onbeschermd in de zon hebt gelegen.

5 GA NIET ONDER ZONNEBANKEN EN ZONNELAMPEN

Ze zijn verboden onder de 18!



Stichting tegen Kanker

JONG GELEERD, IS OUD GEDAAN

Kinderen houden van de warmte en het licht van de zon. Zonlicht is ook onmisbaar voor de gezondheid van kinderen. UV-stralen zorgen voor de aanmaak van vitamine D en dus voor de ontwikkeling van een stevig beenderstelsel. Kinderen krijgen alle UV-stralen die ze nodig hebben als ze geregeld buitenspelen en bewegen. Een half uur zonlicht per dag is al voldoende, het hoeft zelfs niet eens directe zon te zijn.

De huid van kinderen is dunner en gevoeliger dan die van volwassenen. UV-stralen dringen dus gemakkelijker diep door en beschadigen de huidcellen. Vooral kinderen met een lichte huidskleur, met sproeten, die snel verbranden of minder snel bruin worden, moeten extra oppassen.

Bescherm kinderen tijdens het sporten, uitstapjes, spelen in de tuin...
Leer kinderen het juiste gedrag tegen huidkanker aan.
Zo beschermen ze zichzelf hun leven lang en geven ze het juiste gedrag ook door aan hun kinderen.

Stichting tegen Kanker

Download jouw materiaal op
www.kanker.be/zonneslimmescholen
of bestel brochures, posters en stickers via
zonneslim@kanker.be

Bestel de ZonneSlimme doekoffer via
www.kanker.be/zonneslimmescholen

VOOR MEER INFORMATIE:

Bel, schrijf of mail **Stichting tegen Kanker,**
Leuvensesteenweg 479
B-1030 Brussel
+32 2 733 68 68
zonneslim@kanker.be
www.kanker.be

Stichting tegen Kanker