

Hoe ziet je huid er écht uit?

Samenstelling – Redactie | Illustraties – NVDV

Nu de zon weer volop schijnt, ligt het gevaar van huidschade door de zon opnieuw op de loer. Deze zonschade maakt huidkanker de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland: 1 op de 4 personen krijgt huidkanker. De snelst groeiende groep patiënten met huidkanker is jong, voor melanoom tussen de 30 en de 60 jaar, voor basaalcelcarcinoom (de nummer 1-vorm van huidkanker) zelfs nog jonger. Daarom startte de vereniging van dermatologen (NVDV) op 15 mei jl. een campagne. De redactie vroeg twee dermatologen uit het campagneteam naar hun eigen ervaringen.

Het hoofddoel van de campagne is bewustwording van de gevaren van de zon en het voorkómen van zonschade en dus huidkanker. Daarnaast is het doel om huidkanker te leren herkennen, om deze in een vroeg stadium te ontdekken en te behandelen.

GeZONd kleurtje

Een gezonde huid begint bij jezelf. Op de eerste plaats door zelf verstandig met de zon om te gaan en op de tweede plaats ook door de meest kwetsbare groep – kinderen – goed te beschermen tegen de schadelijke effecten van de zon.

Een zongebruinde kleur ziet men vaak nog als 'gezond'. Maar hoe ziet de eigen huid er écht uit, als we niet alleen oppervlakkig, maar ook dieper in de huid kijken? Zonneschade zien en voelen we in eerste instantie meestal niet. Echter, 'bruin worden' heeft een prijs: er treedt schade op aan het DNA in de huid. Gelukkig heeft de huid een groot herstellend vermogen, maar aan alles zit een grens. Verbranden en

vervolgens vervellen is bijvoorbeeld een teken dat die grens bereikt is; het lichaam kan de beschadigde cellen niet langer repareren. Als dit vaker gebeurt, kan er op termijn huidkanker ontstaan.

Funest zijn vooral de eerste zonnestralen op een onbeschermd huid die nog niet aan zon gewend is. Dat verklaart ook waarom melanomen bij vrouwen vooral op de benen ontstaan (de eerste mooie dag van de lente heet niet voor niets 'rokjesdag') en bij mannen op de rug (omdat zij vaak niet hun benen, maar hun bovenlijf ontbloten).

De boodschap lijkt een sombere, maar is het niet. Het is er een van volop genieten, maar met mate. Én de aloude boodschap van 'voorkómen is beter dan genezen'. Niets nieuws onder de zon tot dusver. Daarnaast voorkomt verstandig zongedrag niet alleen huidkanker, maar ook huidveroudering zoals rimpels, zonnevlekken en ouderdomswratten. Een 'gezond' kleurtje? Op de korte termijn misschien, maar op de lange termijn dus niet. Verstandig met de zon omgaan is veel duurzamer. We mogen er weer meer op uit. Het is zaak om, behalve je handen te wassen en afstand te houden, ook te denken aan zonbescherming.

Schaduwleven

Zijn dermatologen absoluut tegen de zon?

Menno Gaastra is dermatoloog van Centrum Oosterwal, en verbonden aan het Huid Medisch Centrum in Amsterdam.

"Nee. Sterker nog, voor de behandeling van een aantal huidaandoeningen gebruiken we zelfs een deel van het natuurlijk zonlicht. Wij worden wel dagelijks geconfronteerd met steeds jongere mensen met serieuze huidkanker. Het is heel makkelijk om met het belerende

Dermatoloog en duiker Menno Gaastra beschermt zich goed tegen schadelijke UV-stralen.



vingertje te wijzen. En zeggen dat niets mag. Maar dat is natuurlijk onzin. Eerlijk gezegd ben ik zelf ook geen grote smeeder. Natuurlijk met regelmaat mijn gezicht, maar voor mij houdt het daar meestal wel op.

Daar ik een lichte huid heb en redelijk snel verbrand, is het wel belangrijk dat ik me goed bescherm. Dat doe ik dan ook het liefst door overdag op de 'toptijden' in de schaduw te blijven. Ook draag ik eigenlijk altijd shirts met lange mouwen en zijn korte broeken niet mijn favoriete kledingstukken. In de zomerperiode kun je me uittekenen met een hoed of pet. Afhankelijk wat ik aan het doen ben.

Het verblijf op, in en onder water is mijn favoriete tijdverdrijf ... dat kan ook moeilijk anders als je Gaastra heet. Het liefst blijf ik de hele dag onder water, maar zo lang is niet gezond voor je lijf en je zou dan bovendien wel heel veel luchtcilinders mee moeten nemen. Op de boot, aan de

waterkant of al zwemmend en snorkelend zorg ik er dan ook voor dat ik goed beschermd ben. Ook met zwemmen trek ik altijd een T-shirt aan. Voordat je het doorhebt, lig je toch te lang in het water. En met de weerkaatsing van het zonlicht op het water verbrandt je huid nog sneller.

Enkele jaren geleden bedacht KWF Kankerbestrijding een ezelsbruggetje voor zonbescherming: Smeren, Kleren, Weren. Zelf ben ik meer van de kleren en het weren van de zon en wat minder van het smeren. Doe waar je jezelf het beste bij voelt, maar hou alsjeblieft het ezelsbruggetje in je achterhoofd en doe er ook echt iets mee. Huidkanker kun je zelf voor een groot deel voorkómen. Dat betekent niet dat je de zon moet mijden, maar ga er verstandig mee om. Dan zie ik je straks hopelijk niet in de spreekkamer terug om je huidkanker te moeten behandelen."

Campagnebeelden die de actie ondersteunen.



Jong gesmeerd is...

Petra Dikrama is dermatoloog aan het Erasmus MC, Rotterdam: "Door mijn achtergrond als 'dubbelbloed' met een Nederlandse moeder en een Indonesische vader, heb ik het geluk dat mijn huid van nature beter beschermd is tegen de zon. Vroeger was ik me niet bewust van de schaduwzijde van de zon en UV-straling. Mijn beste vriendin had een zonnebank op zolder waar wij op zeer jonge leeftijd onder gingen, we hadden geen idee van mogelijke schade. Dermatologie werd mijn grote passie en sindsdien heb ik ook mijn zongedrag aangepast.

Ik zie dagelijks de schadelijke gevolgen van UV-licht, tijdens spreekuren, operaties en cosmetische consultaties.

Je hoeft geen dermatoloog te zijn om te weten hoe je verstandig met de zon omgaat: genieten van de zon doe je met je gezond verstand en net als alles met mate. De clou zit hem voor mij in rituelen: 's ochtends poets ik mijn tanden én doe ik zonnebrand op. In de lente zorg ik dat ik een zonnebril in mijn tas heb. Ook voor mijn kinderen is het inmiddels de normaalste zaak van de wereld: jong gesmeerd is oud gedaan!" **H**



Dermatoloog Petra Dikrama met, via een app gerealiseerde, virtuele zonschade.

Ook voor mijn kinderen is het inmiddels de normaalste zaak van de wereld: jong gesmeerd is oud gedaan!

Hoe ziet
je huid
er écht uit?