

Instructie voor zelfonderzoek van de huid

Deze brochure is bedoeld voor mensen die behandeld zijn voor huidkanker of waarbij de moedervlekken worden gecontroleerd en gaat over zelfonderzoek van de huid. Mogelijk bent u eerder behandeld voor huidkanker of heeft u een verhoogd risico op het ontwikkelen hiervan.

Huidkanker komt steeds vaker voor. Door de huid te onderzoeken kunt u veranderingen opmerken en huidkanker in een vroeg stadium opsporen. Uw dermatoloog adviseert u regelmatig, elke één tot drie maanden de huid te onderzoeken op huidkanker. Er zijn verschillende vormen van huidkanker. De meest voorkomende zijn basaalcelcarcinoom, plaveiselcelcarcinoom en melanoom.

Soorten huidkanker

Basaalcelcarcinoom

Het basaalcelcarcinoom komt het meest voor op zon blootgestelde huid zoals gezicht en romp. Het groeit langzaam en zaait bijna nooit uit. Het kan verschillende uitingsvormen aannemen, zoals een glazig bultje of opgeworpen randje rondom de laesie, een niet genezend wondje, of een niet verdwijnend plekje dat lijkt op eczeem.

Plaveiselcelcarcinoom

Het plaveiselcelcarcinoom komt het meest voor op zon blootgestelde huid zoals een kaal hoofd, gezicht, oren, lippen, onderarmen, handruggen en onderbenen. Het kan beginnen als ruwe schilferende plek die steeds dikker en pijnlijk wordt of een ruw roze knobbeltje dat groeit, pijnlijk wordt en spontaan kan gaan bloeden.

Het plaveiselcelcarcinoom kan langzaam en snel groeien en kan uitzaaien naar de lymfeklieren.

Melanoom

Het melanoom kan zich overal op de huid ontwikkelen. Deze kans bedraagt gemiddeld vijf procent voor het ontwikkelen van een melanoom. Deze kans hangt af van huidtype en omgevingsfactoren zoals blootstelling aan ultraviolet licht en erfelijke aanleg. Daarom is het verstandig om uw huid systematisch te controleren.

Een melanoom kan zich overal op de huid ontwikkelen. Meestal ontstaat het in een reeds bestaande moedervlek, maar het kan ook in normale huid ontstaan.

Een moedervlek is onrustig of verdacht als deze:

- dikker of groter wordt;
- donkerder wordt;
- van vorm verandert, met name als hij een gekartelde rand ontwikkelt;
- een rode rand krijgt;
- jeukt;
- spontaan bloedt;
- een zweertje of een korstje heeft;
- nieuw ontstaat na het dertigste levensjaar.

Als één van de genoemde punten aanwezig is, dan is de moedervlek onrustig, maar niet direct verdacht. Indien drie van de genoemde punten aanwezig zijn, is de moedervlek wel verdacht. Spontaan bloeden of een zweertje zijn zeer verdachte kenmerken. Maak in dat geval een afspraak bij uw arts of verpleegkundig specialist om de moedervlek te beoordelen.

Zelfonderzoek van de huid

Kies een rustig moment uit voor het zelfonderzoek. Bekijk en betast de huid over het gehele lichaam; vergeet hierbij niet de voetzolen, de handpalmen, de huid tussen de tenen en vingers, de hoofdhuid en de geslachtsdelen. Er zijn plaatsen van uw huid die moeilijk voor uzelf te bereiken zijn, zoals bijvoorbeeld de rug. Het is van belang deze plaatsen van de huid ook goed te onderzoeken. Als u steeds dezelfde persoon hiervoor vraagt kunnen veranderingen het best worden opgemerkt. Soms is het handig foto's te maken ter vergelijking, dit geldt met name als u veel moedervlekken heeft.

Let bij het onderzoek op de kenmerken van huidkanker die hierboven beschreven staan.

Er zijn verschillende manieren waarop u dit kunt doen.

- Met hulp van een ander persoon.
Als u iemand heeft die u kan helpen met het onderzoeken van uw huid is het belangrijk dat u hiervoor steeds dezelfde persoon vraagt. Dezelfde persoon kan het beste veranderingen opmerken. Vraag de betrokkene gerust een keer mee te gaan naar een bezoek aan de arts of verpleegkundig specialist, zodat hij of zij uitleg kan krijgen.
- Zelf, met behulp van spiegels.
Wanneer u het huidonderzoek alleen uitvoert, kunt u gebruik maken van twee spiegels voor het bekijken van de moeilijk zichtbare delen. Gebruik hiervoor een grote spiegel en een handspiegel. Het is wellicht even oefenen om alle delen van de huid goed in beeld te krijgen.



Bekijk zorgvuldig de voor- en achterzijde van het lichaam in de spiegel. Daarna de zijkanten. Houd hierbij de armen omhoog. Bekijk vervolgens de armen helemaal, denk daarbij ook aan de handen, de handpalmen, nagels en tussen de vingers.

Voor de achterzijde van de nek en het hoofd gebruikt u een kleine spiegel en de grote spiegel. Strijk door het haar om ook de hoofdhuid te kunnen beoordelen. Bij lang haar kan het helpen om met een föhn het haar opzij te blazen.



De achterkant van de benen en de voeten kunt u het beste zittend beoordelen. Gebruik eventueel een kleine spiegel om de onderkant van de voeten te bekijken. Vergeet niet om de nagels van de tenen te bekijken en tussen de tenen!



Bekijk met behulp van een kleine handspiegel de onderrug en billen.



Kijk (eventueel met behulp van een zaklamp) in de mond, beoordeel de slijmvliezen in de mondholte.

Onderzoek van eerder behandelde huid

Als u eerder bent behandeld voor huidkanker kan het voorkomen dat in of rondom het litteken de huidkanker terugkomt. Een litteken is pas enkele maanden na een ingreep goed te beoordelen. Let op het ontstaan van vlekjes, wondjes of knobbeltjes in of rondom het litteken.

Sommige mensen hebben veel moedervlekken waardoor het moeilijk kan zijn veranderingen vast te stellen. Het maken van foto's kan hierbij helpen. Het is verstandig om de moedervlekken te meten en iedere keer de datum, de afmeting en eventuele bijzonderheden te registreren.

Frequentie van controle

De frequentie van controle is niet voor iedereen gelijk. Het is wel verstandig om regelmaat in de controlemomenten aan te brengen, bijvoorbeeld een keer per maand. Vraag uw arts wat voor u een geschikte controlefrequentie is.

Als u iets vindt

Indien u een plekje verdacht vindt maakt u een afspraak bij uw behandeld dermatoloog of verpleegkundig specialist als nog voor nacontrole komt voor melanoom.

Bij andere vormen van huidkanker adviseren wij u om eerst een afspraak te maken bij uw huisarts. Indien deze het noodzakelijk acht kan hij/zij contact opnemen voor het plaatsen op een spoedconsult.

U kunt een afspraak maken in het Antoni van Leeuwenhoek via het algemene telefoonnummer 020 512 9111.

April 2017