

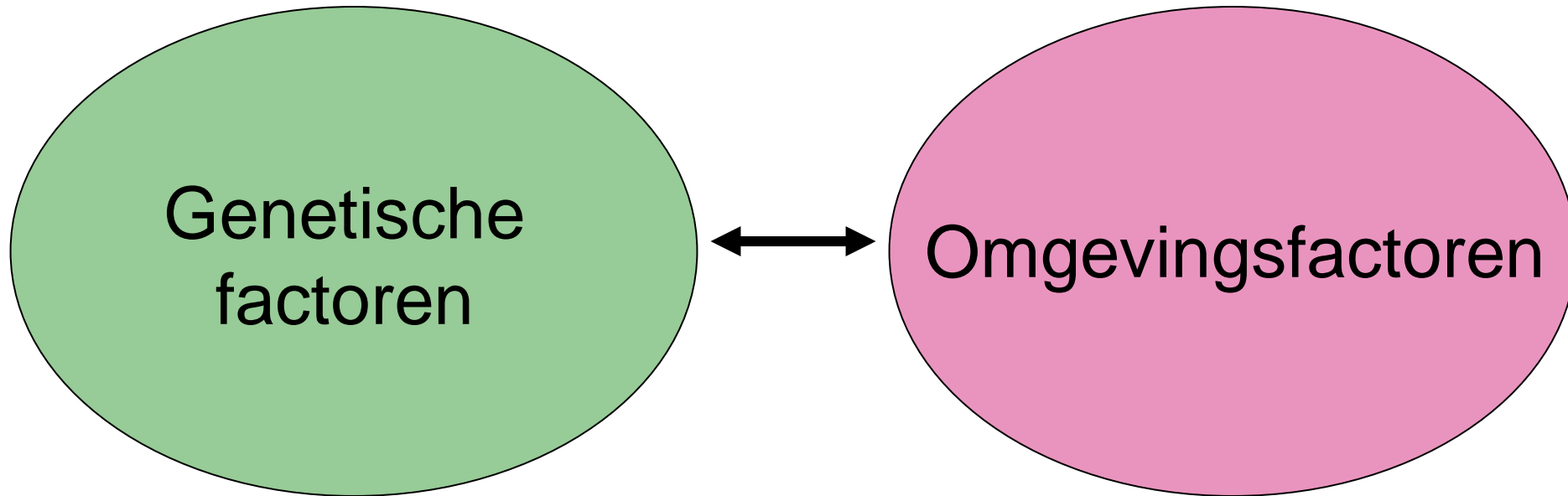
Zonbescherming en zelfonderzoek

N.A. Kukutsch

Patientendag Familiair Melanoom

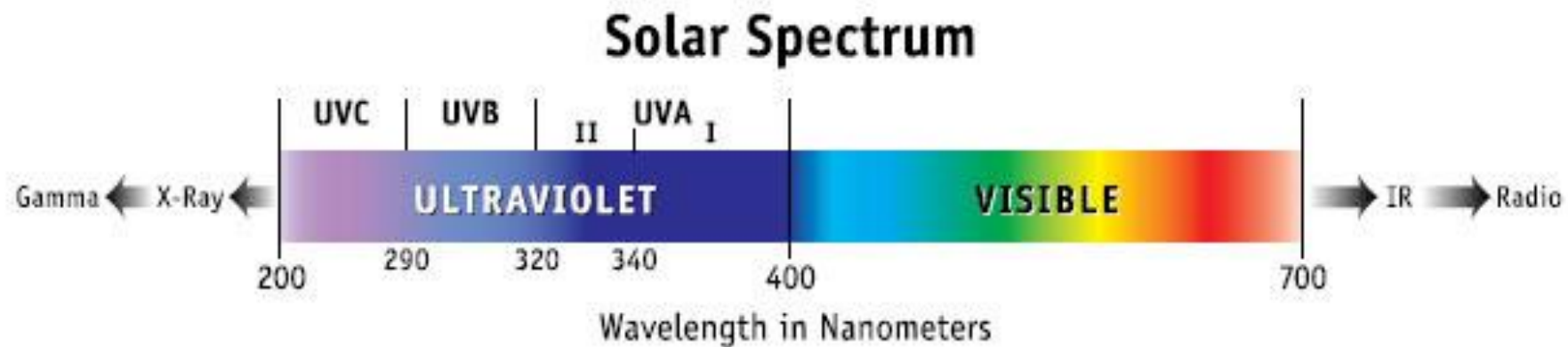
25-11-2023

Risicofactoren



Straling geclassificeerd als kankerverwekkend voor mensen

- Zonnestraling
- Ultraviolette straling (**UVA**, **UVB**, en UVC)



Runger, Kappes. Photodermatol Photoimmunol Photomed 2008
Ikehata et al. J Invest Dermatol 2008
Agar et al. Proc Natl Acad Sci USA 2004
www.thelancet.com/oncology Vol 10 August 2009



IARC / WHO

Effecten van UVA en UVB op de huid

Acuut

Chronisch

UVA pigmentatie direct

huidveroudering
immuunsuppressie
(UV carcinogenese)

UVB erytheem (max. na 8-24h)
zonnebrand
pigmentatie direct en vertraagd
verdikking van de epidermis en dermis
Vit D synthese

UV carcinogenese
immuunsuppressie
huidveroudering

Primaire preventie



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Onder primaire preventie vallen activiteiten die voorkomen dat gezonde mensen een ziekte krijgen.

Zonprotectie = primaire preventie!

Maatregelen

- Zon mijden tussen 12.00-15.00uur
- Zonwerende kleding en UV-werende zonnebril
- Zonnebrandcreme factor 30 met UVA en UVB filter
- GEEN zonnebank
- NIET verbranden



VERENIGING: STANDPUNT NVDV

 **Zon – tijdig beschermen gewoon doen!**

[Werkgroep 'Omgaan met de zon' | Fotografie: Dreamstime.com](#)

 **Zonnebank - gewoon niet doen!**

Standpunt NVDV

[Werkgroep Zonnebanken](#)

KWF KANKER BESTRIJDING Kanker Onderzoek Kanker voorkomen Help jij ons Doneren [Doneer nu](#)

Zonbescherming

Huidkanker is de meeste voorkomende vorm van kanker in Nederland. UV-straling, en vooral verbranding door de zon, heeft een grote invloed op het ontstaan van huidkanker. De kans op huidkanker verkleinen is simpel: bescherm jezelf en je kinderen goed.

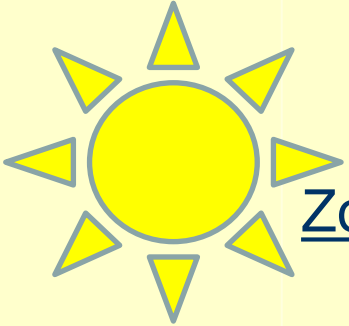
[Tips voor zonbescherming](#)

Zon, UV-straling en huidkanker

[Home](#) > [Kanker voorkomen](#) > [Zon, UV-straling en huidkanker](#)

Wat klopt?

De Gezondheidsraad adviseert voor Nederland voor voldoende aanmaak van Vit D:



Zonblootstelling van 15 minuten iedere dag.

Zonblootstelling van 60 minuten iedere dag.



Advies gezondheidsraad

Bij de voedingsnormen wordt onder voldoende blootstelling aan zonlicht verstaan dat men in de Nederlandse situatie van **maart tot november dagelijks een kwartier tot half uur een hoog staande zon*** (tussen 11.00 en 15.00 uur) ingaat met bijvoorbeeld hoofd en handen ontbloot bij alledaagse activiteiten.

- Vitamine D wordt voornamelijk aangemaakt op tijdstippen waarop de schaduw korter is dan de lichaamslengte.
- Voor jonge kinderen, ouderen, mensen met een getinte huidskleur, mensen die weinig buiten komen en zwangere vrouwen geldt het advies om extra vitamine D te nemen.

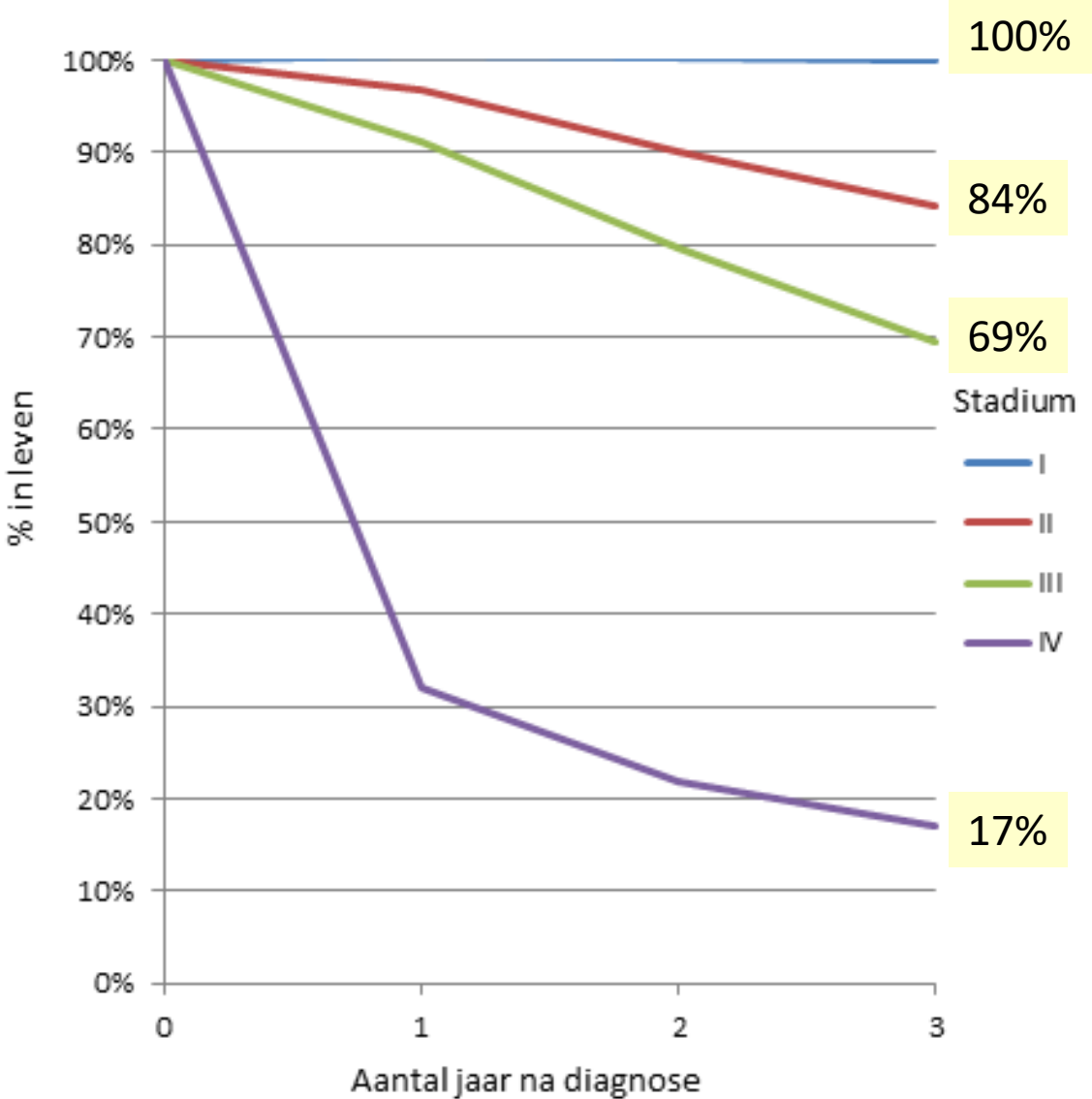
Zelfonderzoek

Doel:

Op tijd veranderende/nieuwe moedervlek/melanoom opsporen

Op tijd recidief melanoom opsporen

Melanoom, overleving per stadium



Unscheduled Visits of Patients with Familial Melanoma to a Pigmented Lesion Clinic: Evaluation of Patients' Characteristics and Suspicious Lesions

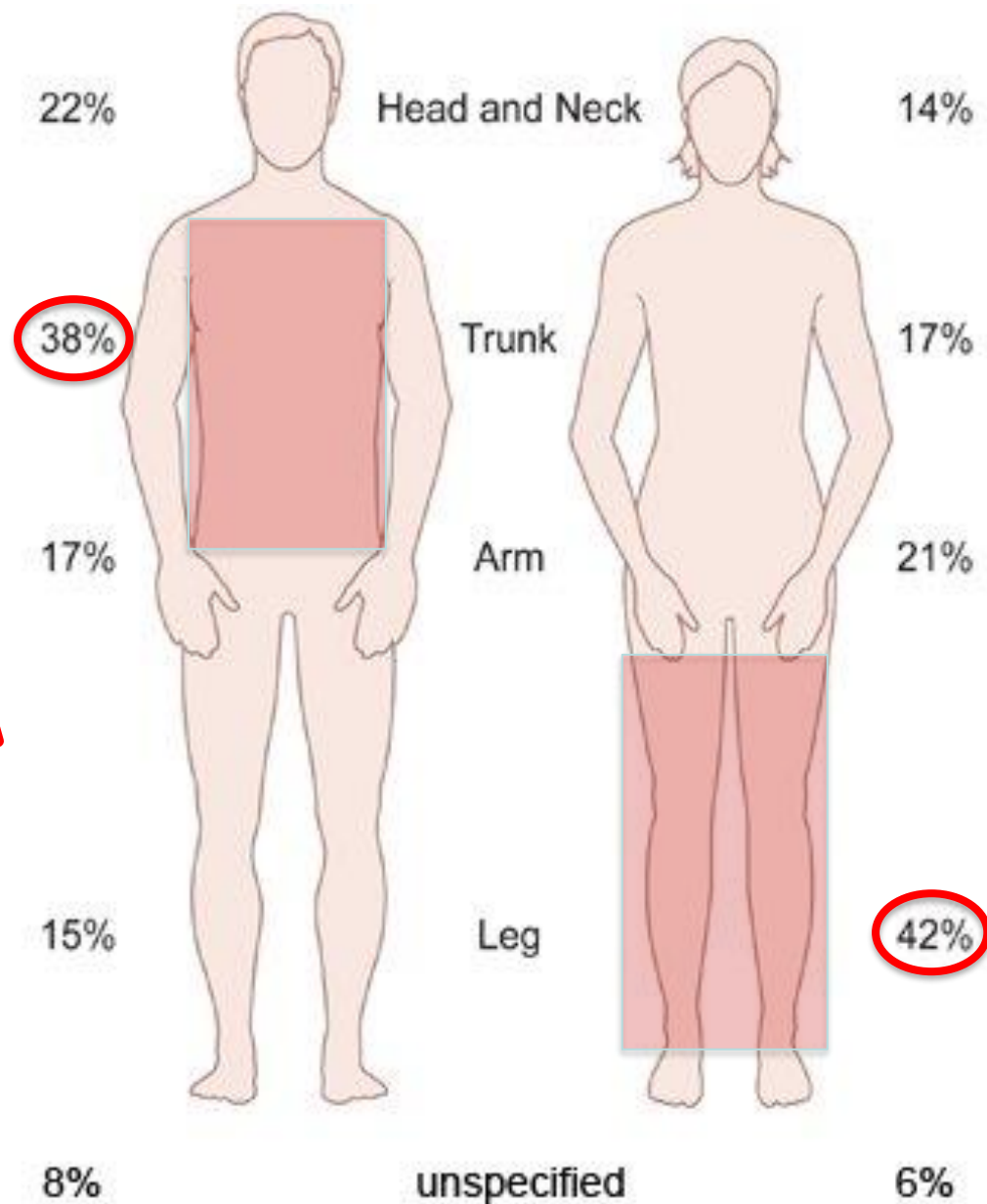
Approximately 10% of all melanomas occur in subjects with a family history of melanoma. This retrospective follow-up study investigated the characteristics of patients with familial melanoma who made unscheduled visits to our pigmented lesions clinic, and the diagnosis of excised lesions.

A total of 110 (9%) out of 1,267 patients made at least one unscheduled visit between May 2011 and February 2016. Histopathology was taken from 59 patients. Thirty-four naevi, 7 melanomas and 3 basal cell carcinomas were detected. All patients with melanoma were CDKN2A carriers and all melanomas were discovered at a very early stage. In this patient population it appears to be safe to limit visits to once or twice yearly, provided patients are easily able to make an unscheduled extra visit if they have a worrisome lesion.

We recommend supporting patients' self-reliance by stimulating them to carry out self-examination of their skin.

Localisatie melanoom

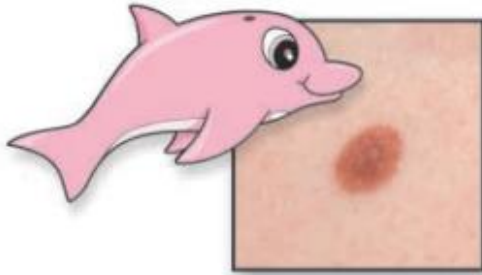
Onderzoek de
hele huid!



Klinische kenmerken

- Anamnese
 - > jeuk, bloeden, groei (verandering)

Kun je een
haai van een dolfijn
onderscheiden?



Een melanoom vroeg herkennen



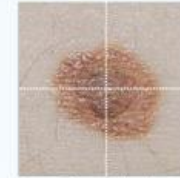
STICHTING
MELANOOM

THE ABCDE SYSTEM OF MELANOMA DETECTION

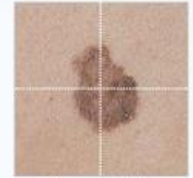
The ABCDE criteria represent a commonly used clinical guide for early diagnosis of melanoma. The following features are considered suspicious:

A

Asymmetry: Moles that have asymmetrical appearance



Symetrical



Asymetrical

B

Border: A mole that has blurry and/or jagged edges



Smooth borders



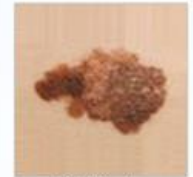
Irregular borders

C

Color: A mole that has more than one colour



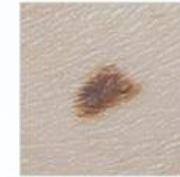
Single color



Multicolor

D

Diameter: Moles with a diameter larger than a pencil eraser (6 mm or 1/4 inch)



Smaller than 6mm/0.2in



Bigger than 6mm/0.2in

E

Evolution: A mole that has gone through sudden changes in size, shape or colour

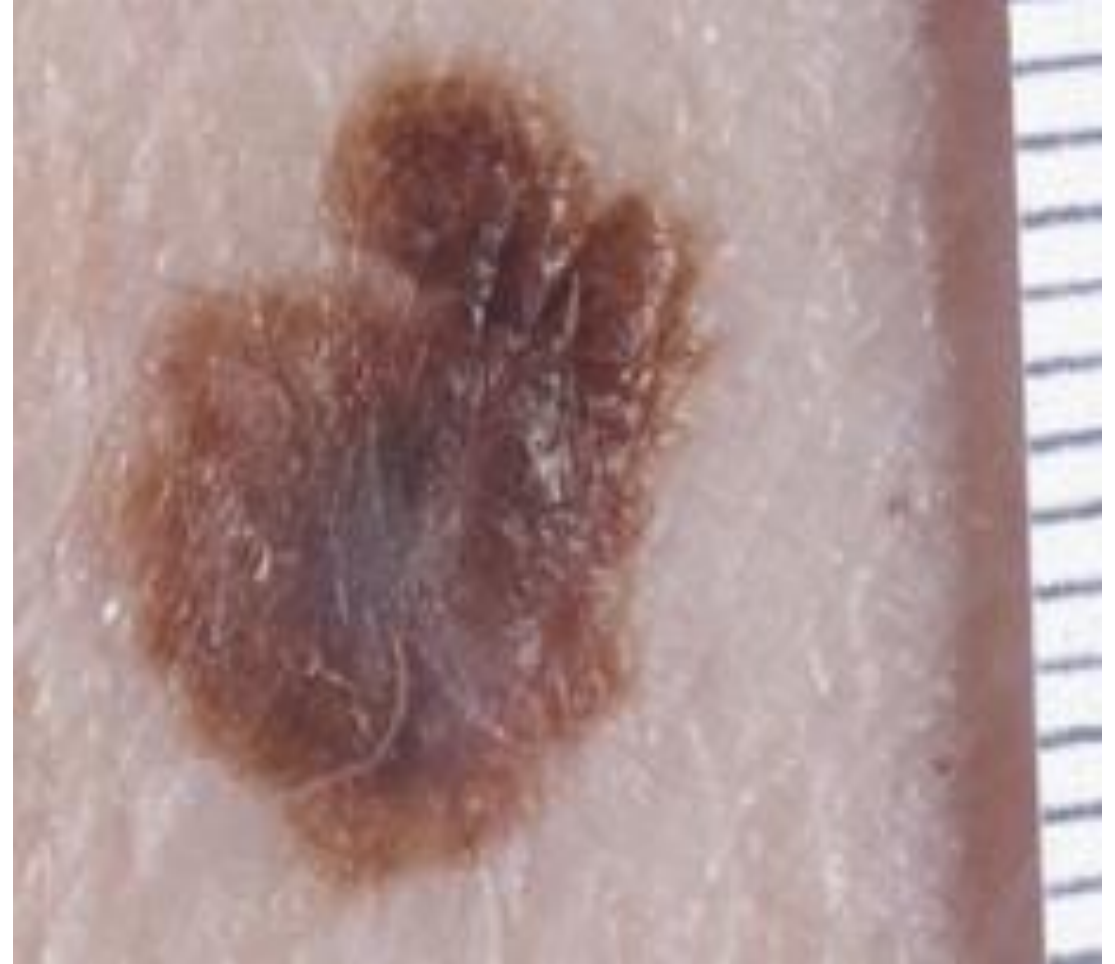
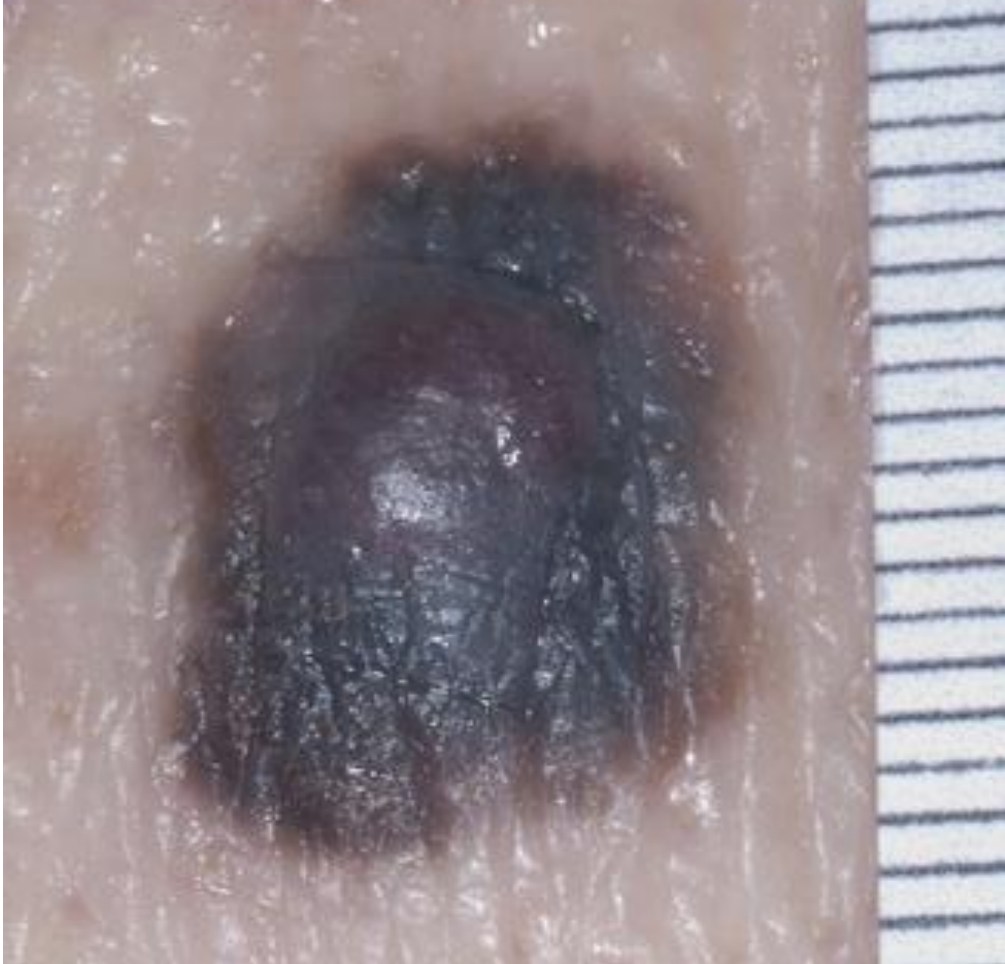


No changes



Some changes

Blauw-grijze kleur





“Ugly duckling” kenmerk

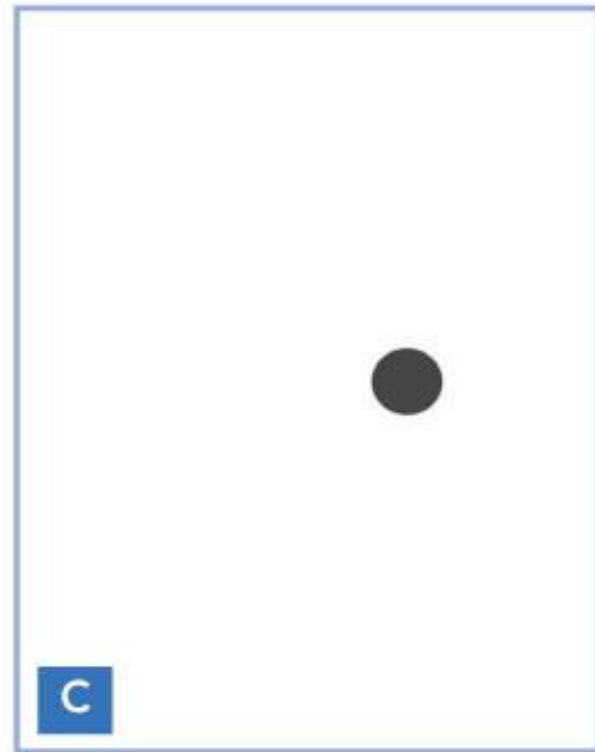
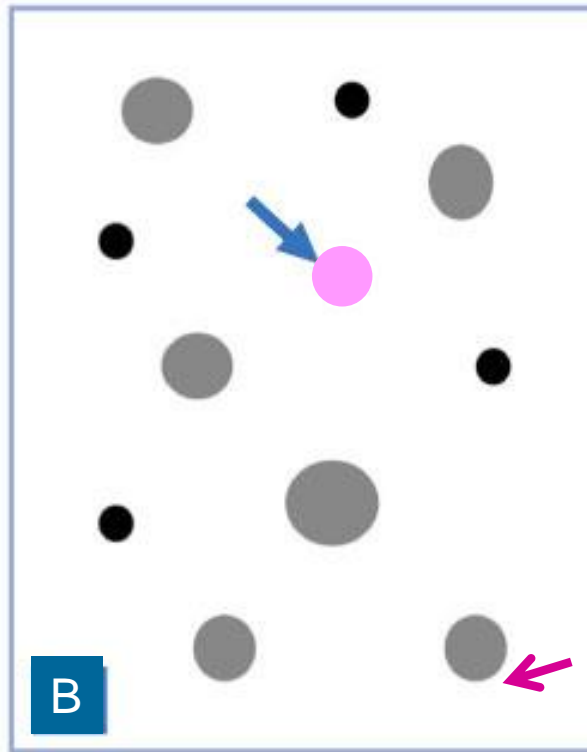
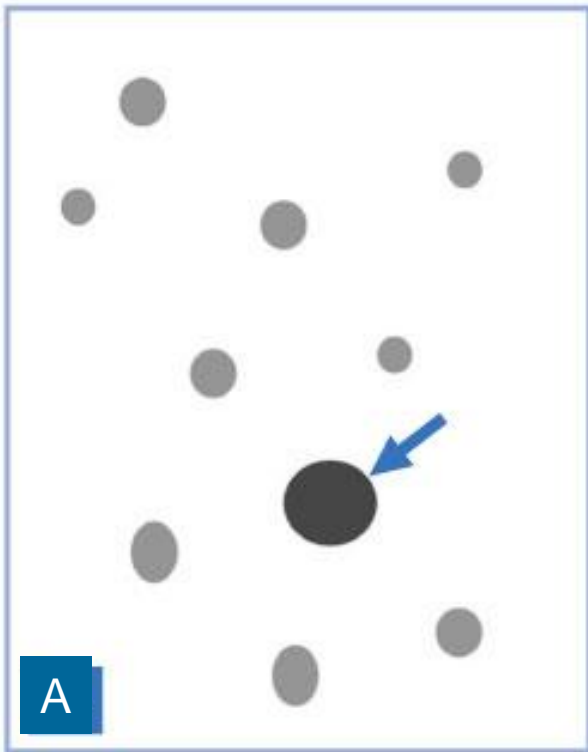
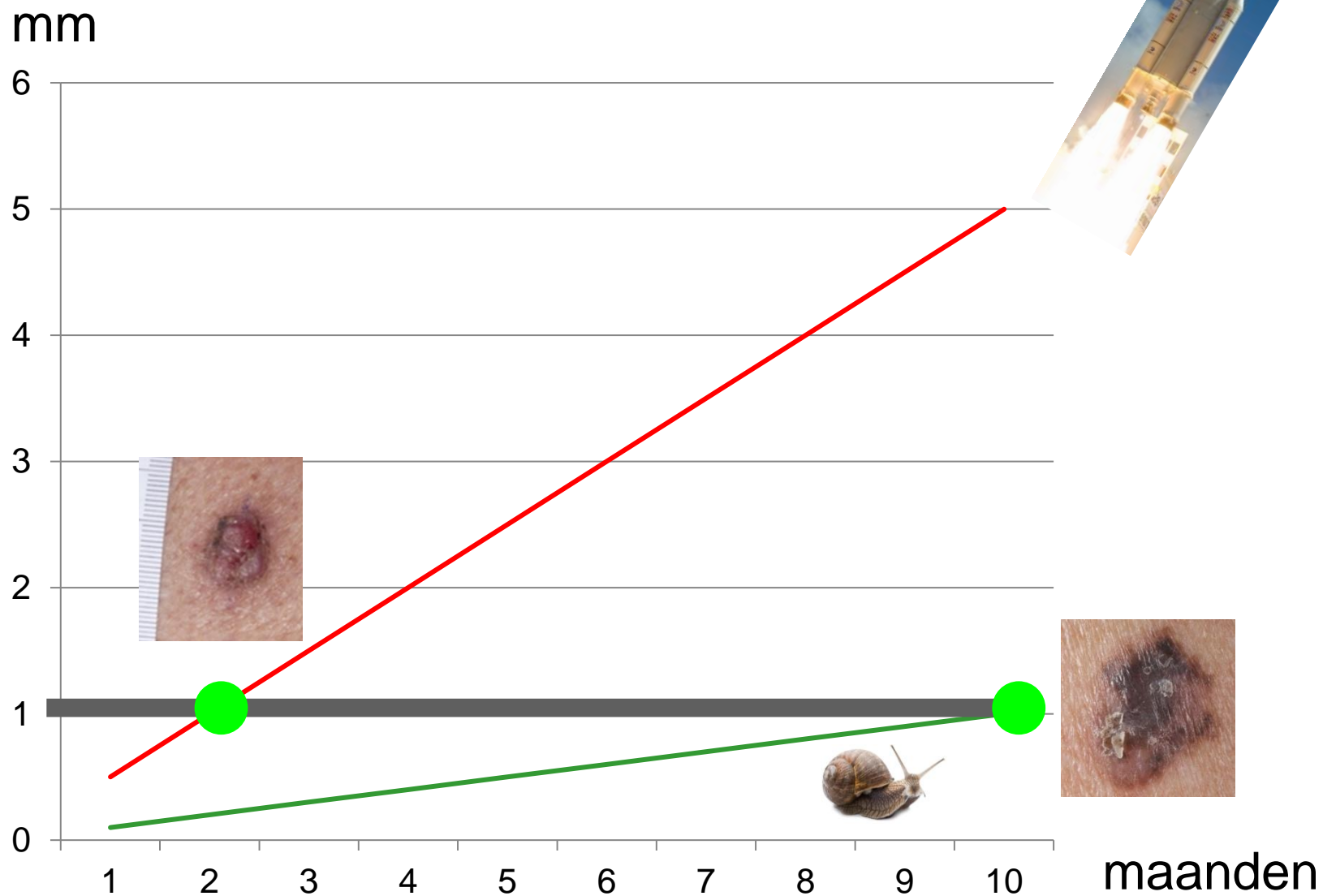
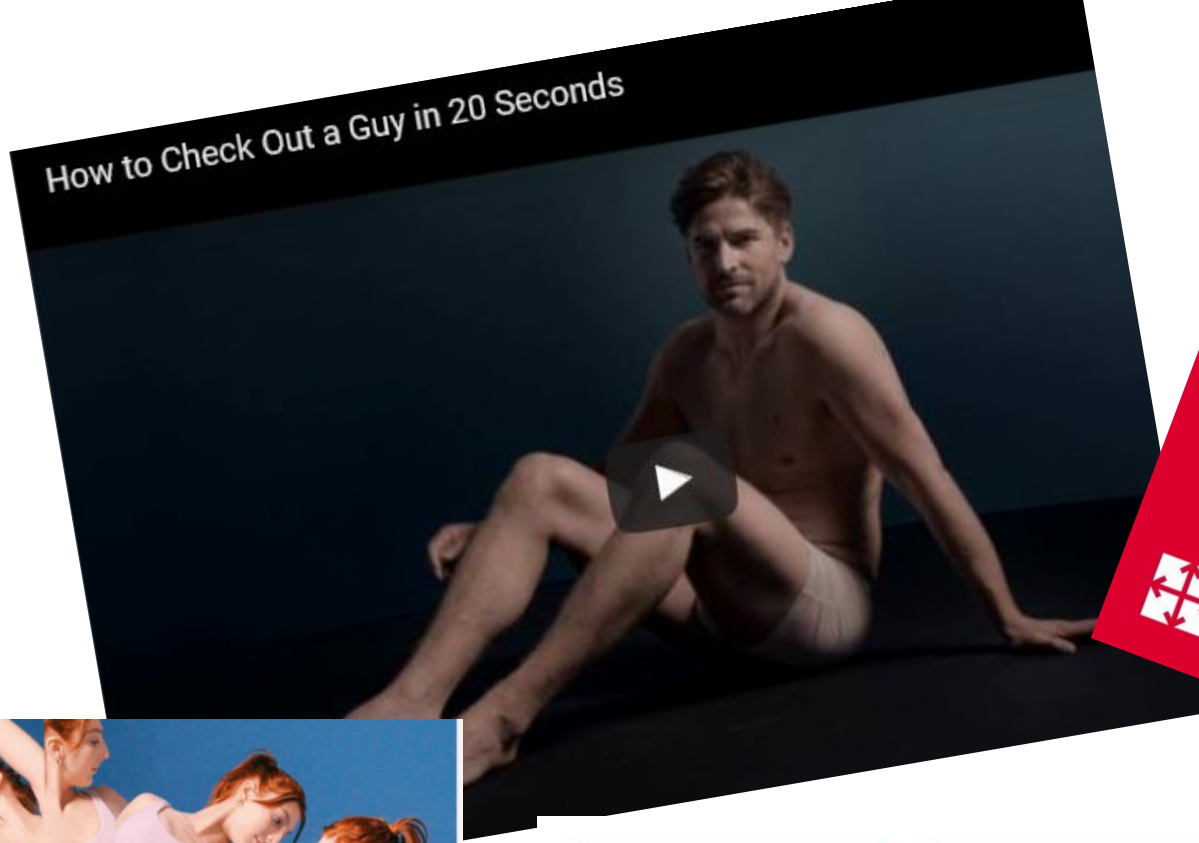


Figure 1. Three Examples of an Ugly Duckling

Verskil in groeiwijze bij melanomen



How to Check Out a Guy in 20 Seconds



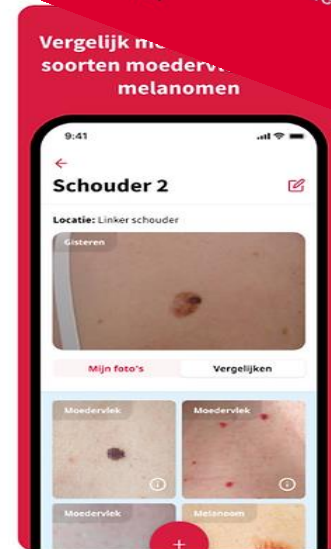
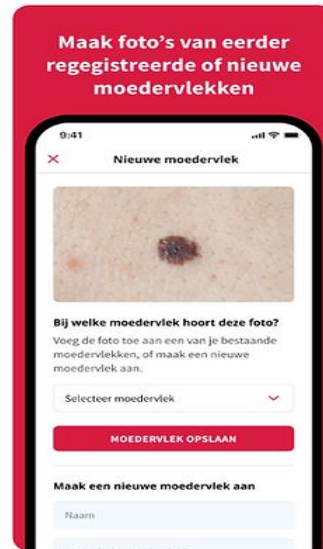
LA ME
NOOM

STICHTING
MELANOOM

KEN JIJ DE SIGNALLEN? CHECK JEZELF:

- 1 Groeien of uit het niets ontstaan van een moedervlek
- 2 Meerdere kleuren of het ontstaan van een verdikking in de moedervlek
- 3 Herhaaldelijk bloeden van een moedervlek
- 4 Regelmatig jeuken van een moedervlek
- 5 Ontstaan van een onregelmatige of grillige begrenzing van een moedervlek

stichtingmelanoom.nl



Maakt u bij het zelfonderzoek gebruik van handspiegels / selfiestick/ partner?

Total Body Photography as an Aid to Skin Self-examination: A Patient's Perspective

Abstract

Skin self-examination can help patients who are at high risk for developing melanoma to become more involved in their own surveillance and treatment. This study examined the use of total body photography as an aid to skin self-examination from the patients' perspective. A total of 179 individuals at high risk for developing melanoma who had undergone total body photography (60.5% response rate) completed a self-reported questionnaire assessing the frequency of skin self-examination, perceived usefulness of total body photography, and a variety of potential demographic, clinical and psychological factors.

Only approximately half of the participants indicated skin self-examination as useful and 78.9% preferred clinical skin examination by a specialist.

Finding total body photography useful was associated with having received instructions on how to perform skin self-examination, the use of a (hand)mirror, and confidence to detect changing moles. These findings allow us to develop strategies to further improve patients' self-screening behaviours.

Take home



- UV straling (zonverbranding en chronische UV-expositie) is de meest belangrijke exogene oorzakelijke factor voor het ontstaan van melanoom
- Dragen van UV werende kleding, het gebruik van zonnebrandcreme, verstandig zongedrag, mijden van de zonnebank behoren tot primaire preventie maatregelen om het ontstaan van melanomen te voorkomen
- Door zelfonderzoek kunnen veranderingen vroegtijdig opgespoord worden
- Maak daarbij gebruik van alle hulpmiddelen (spiegel, mobieltje, app, foto's, partner etc.)