



Pigmentvlekken: bescherming en zelf- onderzoek

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
GOEDAARDIGE PIGMENTVLEKKEN	4
WAT IS MELANOOM?	4
IS HET BEHANDELBAAR?	5
WAT VERHOOGT HET RISICO?	5
PAS OP VOOR DE ZON	6
ZELFONDERZOEK VAN UW HUID	8

De ABCD(E)-regel

Hoe uw huid onderzoeken?

Bijna iedereen heeft wel een aantal gekleurde vlekjes op de huid. In deze brochure vindt u meer uitleg over deze pigmentvlekken en hoe u die bij uzelf kunt controleren. Het is immers erg belangrijk om tijdig het verschil op te merken tussen goedaardige pigmentvlekken en kwaadaardige vlekken (melanoom). Omdat een overmatige blootstelling aan de zon het risico op melanoom kan vergroten, geven we ook tips om u te beschermen tegen de zon. Hebt u nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om ze met uw dermatoloog te bespreken.

Het medische team en de medewerkers van de dienst dermatologie van UZ Leuven

UZ Leuven campus Gasthuisberg
Dienst dermatologie
Herestraat 49
3000 Leuven

Consultatie tel. 016 33 78 70

GOEDAARDIGE PIGMENTVLEKKEN

De meeste mensen hebben een aantal kleine (minder dan 5 millimeter in doorsnede) gekleurde vlekjes op hun huid. Het gaat om sproeten, geboortevlekken of moedervlekken. Soms is zo'n vlek al aanwezig bij de geboorte, maar de meeste verschijnen in de loop van de jaren.

Eens ze er zijn, blijven de meeste van die pigmentvlekjes onveranderd. Verandert een pigmentvlek toch, dan kan dat het eerste teken zijn van een of andere vorm van huidkanker.

WAT IS MELANOOM?

Melanoom is een ernstige vorm van huidkanker die ontstaat uit de **pigmentcellen** in de huid (de melanocyten). Overal in de huid zitten deze melanocyten. In de melanocyten wordt een bruin pigment aangemaakt dat de huid kleur geeft. Dit pigment beschermt de huid tegen de schadelijke effecten van zonlicht.

De pigmentcellen zijn gelijkmatig verdeeld over de gehele huid. In moedervlekken liggen heel veel van deze pigmentcellen in een groepje bij elkaar. Er is sprake van een melanoom als een groep pigmentcellen is veranderd in kankercellen (melanoom betekent letterlijk: zwart gezwel). Omdat de pigmentcellen overal voorkomen, kan een melanoom ook overal op de huid ontstaan. Soms ontstaat een melanoom in een bestaande moedervlek.

IS HET BEHANDELBAAR?

In een **vroeg stadium** kan een melanoom gemakkelijk behandeld worden en is het niet levensbedreigend. In een **verder stadium** kan een melanoom uitzaaien naar andere organen. In dit stadium is het resultaat van de behandeling minder zeker.

WAT VERHOOGT HET RISICO?

Wanneer loopt u een verhoogd risico op melanoom?

- ✗ Als u twee of meer naaste familieleden (vader, moeder, broer of zus) heeft die een melanoom hebben gehad.
- ✗ Als u eerder al een melanoom hebt gehad.
- ✗ Als u onregelmatige en heel veel (meer dan 50) pigmentvlekken hebt.
- ✗ Als u een heel lichte huidskleur hebt, gemakkelijk verbrandt in de zon en moeilijk of niet bruint. Iemand met die kenmerken heeft ook vaak sproetjes en blond of rood haar.
- ✗ Als u vaak fel verbrand bent geweest door de zon. Vooral zonnebrand als kind is een risicofactor.



PAS OP VOOR DE ZON

De meeste risicofactoren zijn dus niet te beïnvloeden. Maar de overmatige blootstelling aan zonlicht hebt u wel zelf in de hand. De rol van de zon bij de vorming van een melanoom is complex. Vooral zonnebrand, intense blootstelling aan de zon (bijvoorbeeld tijdens een strandvakantie) en zonnebrand als kind zijn belangrijke risicofactoren. Ook gebruik van de zonnebank verhoogt het risico.

Wat u moet onthouden: vermijd zonnebrand, vooral bij kinderen en bij mensen met een gevoelig huidtype.

Dit zijn enkele tips om u te beschermen tegen de zon.

- ✓ Bescherm uw huid tijdens uw hobby- of sportactiviteiten in de buitenlucht.
 - Draag beschermende kledij en een hoed met brede rand.
 - Gebruik een zonnebrandcrème (minstens beschermingsfactor 30). Mensen met een gevoelig huidtype gebruiken best beschermingsfactor 50.
 - Kies een zonnecrème die de uv B- en uv A-stralen tegenhoudt.
 - Denk eraan dat deze crèmes nog wel uv-stralen doorlaten. Ze vormen dus geen ondoordringbare laag waarmee u eindelijk mag zonnen.
 - Breng de zonnecrème voldoende dik en op regelmatige tijdstippen aan (bijvoorbeeld om de twee uur).
 - Smeer u na een zwembeurt zeker opnieuw in.



- ✓ Houd een siësta! Tussen 12.00 en 15.00 uur (zomertijd) is de uv-straling het sterkst. Programmeer de buitenactiviteiten 's morgens voor 12.00 uur of in de namiddag na 15.00 uur.
- ✓ Vermijd het gebruik van een zonnebank.
- ✓ Denk eraan dat er hoog in de bergen meer uv-straling is dan op zeeniveau. Houd er rekening mee dat u op het water of strand of in de sneeuw gemakkelijker verbrandt omdat een deel van de uv-stralen weerkaatst wordt. In de bergen, op het water en in de sneeuw is een goede bescherming dus absoluut noodzakelijk.
- ✓ Kinderen en tieners moet u extra beschermen. Ook als u ze insmeert met een zonnebrandmiddel mag u kinderen niet de hele dag in de zon laten. Gebruik beschermende kledij en laat uw kinderen niet in hun blootje in de zon lopen. Vergeet niet uw kind te beschermen bij schoolreisjes, sportdagen of (school)kampen. Als u zelf het goede voorbeeld geeft, wordt bescherming tegen te veel zon voor kinderen meer vanzelfsprekend.



ZELFONDERZOEK VAN UW HUID

DE ABCD(E)-REGEL

Gewone pigmentvlekken en melanomen zien er niet hetzelfde uit: er zijn verschillen in afmeting, vorm, randen en kleur. Een handig middelje om deze kenmerken te onthouden is de Amerikaanse ABCD-regel : Asymmetry, Border, Color en Diameter.

Wij raden u aan een arts te consulteren als een van uw vlekken deze tekens vertoont, meer bepaald als een vlek een verandering in afmeting, vorm en kleur vertoont, zijn symmetrie verliest of verschillende kleuren begint te vertonen. Dit geldt ook als een van



uw vlekjes klachten geeft van jeuk, pijn, roodheid, zwelling, verharding of verzachting. Ook een snelle verandering op de huid, een nieuwe gepigmenteerde band onder de nagel, of iets wat onder de nagel groeit, is een reden om een arts te consulteren.

Een vlekje dat er anders uitziet dan de rest van uw vlekken (een “lelijk eendje”) moet altijd gecontroleerd worden.

Ziet u een nieuwe gepigmenteerde band onder de nagel, dan laat u dat best controleren.

Onthoud bij zelfonderzoek van uw huid vooral de ABCD-regel. Bij melanoom is vroegtijdige ontdekking immers de belangrijkste stap naar een succesvolle behandeling.

A Asymmetrie

Gewone pigmentvlekken zijn symmetrisch: wanneer je een lijn door het midden van de vlek trekt is de ene helft het spiegelbeeld van de andere. Sommige vroege melanomen zijn asymmetrisch: de helften zijn niet gelijk.

B Border of boord

Gewone pigmentvlekken zijn glad, rond of ovaal afgegrensd. Vroege melanomen hebben vaak onregelmatige randen met inkepingen.

C Color of kleur

Gewone pigmentvlekken hebben meestal één regelmatige kleur. Kleurschakeringen met verschillende tinten bruin en zelfs zwart, roze, rood en wit zijn vaak een eerste teken van melanoom.

D Diameter

Moedervlekken tot 6 millimeter in doorsnede zijn meestal onschuldig, een moedervlek groter dan 6 mm is een reden om op te letten. Maar een moedervlek die alleen maar groter is geworden zonder dat ze een van de andere veranderingen (A,B of C) heeft, is meestal onschuldig.

Goedaardig:



Goedaardige pigmentvlekken zijn symmetrisch, rond of ovaal met een gladde rand en hebben meestal één regelmatige kleur.

Kwaadaardig:



Melanomen hebben soms ongelijke helften, de randen zijn vaak onregelmatig, ze hebben vaak verschillend kleurschakeringen en ze zijn dikwijls groter dan 6 millimeter in doorsnede.

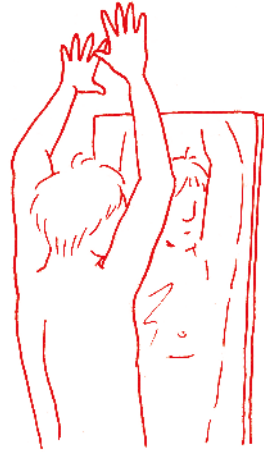
Aan de ABCD-regel wordt ook nog wel eens de E toegevoegd:

E Evolution (evolutie, groei) of elevation (verheven gedeelten)

‘Evolutie’ betekent dat er een verandering optreedt in de moedervlek. Soms geeft men aan de E ook als verklaring ‘elevation’: dit geeft aan dat een (deel van) de moedervlek gaat uitsteken boven de omgeving.

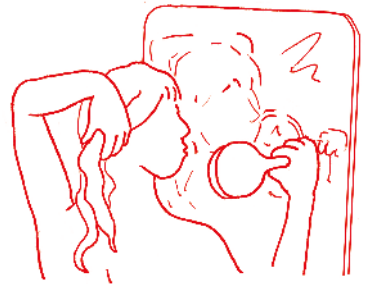
HOE UW HUID ONDERZOEKEN?

Regelmatig zelfonderzoek is de beste manier om vertrouwd te worden met de vele vlekjes op uw huid. Dit zelfonderzoek is makkelijk uit te voeren. Alleen, met een spiegel, of met behulp van een familielid of een vriend kunt u zelfs moeilijk zichtbare plaatsen controleren: de rug, de hoofdhuid, de mond



Houd bij het zelfonderzoek de ABCD-regel voor ogen en schenk bijzondere aandacht aan de volgende lichaamsdelen:

- X Bekijk de voor- en achterkant van uw lichaam met opgeheven armen in een spiegel. Vergeet daarbij de zijkanten niet.
- X Controleer de voorarmen, de boven- en onderzijde van de armen en de handpalmen.
- X Check de achterzijde van de benen, de plekjes tussen de tenen en de voetzolen.
- X Bekijk de nek en de hoofdhuid (lok per lok) met een spiegel in de hand.
- X Vergeet de onderrug en de billen niet.



Raadpleeg uw dermatoloog bij de minste twijfel.

© mei 2023 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door dienst dermatologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700242.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

