

Zon en huidkanker

In Nederland krijgen jaarlijks ruim 100.000 mensen de diagnose kanker. Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland, met jaarlijks ruim 15.000 nieuwe gevallen. Hierin is het aantal basaalcelcarcinomen (de minst kwaadaardige vorm van huidkanker) nog niet meegeteld. Deze worden (landelijk) niet geregistreerd.

In dit document lees je meer over zon en huidkanker:

- cijfers rondom huidkanker
- relatie met kanker
- KWF-advies
- zonnen Nederlanders verstandig?
- kennis over risico's van zonnen

Cijfers rondom huidkanker

Huidkanker is de meest voorkomende soort kanker in Nederland. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen. De drie vormen van huidkanker zijn:

Basaalcelcarcinoom - de minst kwaadaardige soort huidkanker, ontwikkelt zich in de basaalcellen van de opperhuid. Bij basaalcelcarcinoom is de kans op genezing bijna 100%.

Plaveiselcelcarcinoom - ontwikkelt zich ook in de opperhuid en zaait vrijwel niet uit.

Bij het plaveiselcelcarcinoom is de overleving na 5 jaar (percentage patiënten dat na 5 jaar nog leeft) 94%.

Melanoom - de meest kwaadaardige vorm van huidkanker die ontstaat in de pigmentcellen van de opperhuid. De overleving na 5 jaar is bij melanoom 87%.

Incidentie

Dit is het aantal mensen dat in een periode - meestal 1 jaar - de diagnose kanker krijgt. Uit gegevens van de Nederlandse Kankerregistratie en IKZ blijkt dat:

- van alle nieuwe gevallen van huidkanker 70% (35.000) een basaalcelcarcinoom had;
- ongeveer 20% (ruim 9.659) had een plaveiselcelcarcinoom;
- bij ruim 5.680 (10%) mensen werd melanoom ontdekt - de meest agressieve vorm van huidkanker.

De toename van huidkanker is een groot probleem voor de volksgezondheid. Bij de bijna 35.000 mensen bij wie voor het eerst een basaalcelcarcinoom is vastgesteld, kunnen meerdere tumoren voorkomen. Al deze tumoren moeten worden behandeld. Dat legt niet alleen veel druk bij patiënten, maar ook bij artsen.

Sterfte

In 2013 stierven in Nederland 919 mensen door huidkanker, waarvan 821 mensen aan een melanoom en 98 mensen aan een plaveiselcelcarcinoom. De meest dodelijkste vorm van huidkanker is dus melanoom. Melanoom is vooral gerelateerd aan zonverbranding en onregelmatige blootstelling aan UV-straling.

	<i>Incidentie (2014)</i>	<i>Sterfte (2013)</i>	<i>Relatie met UV</i>
<i>Melanoom</i>	5.680	821	Zonverbranding. Acute en onregelmatige blootstelling aan UV-straling
<i>Plaveiselcelcarcinoom</i>	9.659	98	Langdurige blootstelling aan UV-straling

Basaalcelcarcinoom	37.637	-	Zonverbranding. Acute en onregelmatige blootstelling aan UV-straling
--------------------	--------	---	--

Factoren die verband houden met kanker, KWF-advies

In veel gevallen is huidkanker een gevolg van UV-straling. Te veel UV-straling beschadigt huidcellen, eerst door verbranding: de huid kleurt dan rood. Op langere termijn kan huidkanker het gevolg zijn. De UV-straling uit zonlicht en van zonneapparatuur moeten bij elkaar opgeteld worden.

Ons belangrijkste zonadvies: *Geniet van de zon, bescherm jezelf*

- smeer je in;
- bedek je huid;
- zoek de schaduw op.

Let op: ook als de huid niet verbrandt, kan die beschadigen. Huidkanker kan ook ontstaan na veel (vaak of lang) in de zon zijn. Bescherm jezelf en je kinderen daarom altijd tegen zon.

Tips voor verantwoord zonnen

- Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon. Pas extra op voor verbranden als jouw huid nog weinig in de zon is geweest;
- Bescherm de huid: kies kleding die UV-werend is, draag een zonnehoed en een zonnebril met UV-werende glazen;
- Smeer onbedekte huid een half uur voordat je de zon in gaat dik in met een zonnebrandcrème met een voor jou geschikte beschermingsfactor;
- Herhaal het insmeren elke 2 uur, of vaker bij sterk transpireren of na het zwemmen en afdrogen;
- Ga niet uitgebreid zonnen tussen 12 en 15 uur. Een lunchwandeling van 15-30 minuten is juist wel gezond, voor de aanmaak van voldoende vitamine D;
- Zoek op tijd de schaduw op. Dan vangt de huid minder UV-straling op;
- Let op de zonkracht. Hoe sterker de zonkracht, hoe groter de kans op verbranding.

Zonnen Nederlanders verstandig?

Meer dan 30% van de Nederlanders geeft aan in het voorafgaande jaar een keer verbrand te zijn door de zon. De praktijk laat zien dat juist mensen die bij hun vrijetijdsbesteding (fietsen, tuinieren) veel in de zon zijn, vaak huidkanker krijgen.

Kennis over risico's van zonnen

90% van de bevolking van 18 jaar en ouder weet dat onverstandig zonnen het risico op kanker verhoogt. Gemiddeld 23% van de Nederlanders geeft aan het afgelopen jaar verbrand te zijn door de zon. Gemiddeld 32% zegt als kind verbrand te zijn.

Meer informatie

Voor meer informatie over dit onderwerp kunt u terecht bij KWF Kankerbestrijding:
 E: publieksservice@kwf.nl
 T: 0900 - 202 00 41 (€ 0,01/min; ma-vrij 9.00-18.00 uur)
 W: www.kwf.nl/zonnen