



### **Risico's van onbeschermd in de zon zijn**

De zon is erg gevaarlijk voor je huid. De uv-stralen van de zon zijn een grote veroorzaker van huidkanker. Het is daarom belangrijk jezelf, maar ook je kind goed te beschermen. Vooral een kinderhuid is erg gevoelig. Een kind dat verbrandt, heeft later een grotere kans op huidkanker. Wil je meer weten over het beschermen van je kind? [Lees onze tips op de smeren, kleren, weren pagina.](#)

### **Huidkanker**

Het aantal mensen met huidkanker neemt schrikbarend toe. In 2017 hebben meer dan 55.000 Nederlanders de diagnose huidkanker gekregen (cijfers IKNL). In de meeste gevallen is huidkanker het gevolg van teveel blootstelling aan uv-straling of de zonnebank.

### **Verbranden vergroot het risico op huidkanker**

Je bent vast weleens verbrand door de zon. En je weet ongetwijfeld ook dat dit niet goed voor je is. Toch verbranden veel mensen regelmatig. 'Ah joh, dat wordt vanzelf bruin', is een veelgemaakte opmerking. Verbranding doet pijn, maar op lange termijn heb je een hele grote kans om huidkanker te ontwikkelen. Wat gebeurt er als je huid verbrandt?

Verbranding door de zon is een reactie van je huid op uv-stralen. Een lichte verbranding geeft een rode of roodbruine huid met een lichte zwelling. Bij een ergere verbranding wordt je huid ook pijnlijk. In je opperhuid gaan dan veel cellen dood. Hierdoor gaat je huid na een aantal dagen vervellen, in extreme gevallen kun je ook blaren krijgen. Op langer termijn heeft verbranding ook effect. Als je als kind veel verbrand bent, kan dit de kans op huidkanker zelfs verdubbelen op latere leeftijd.

*Ga bij verbranding uit de zon en vermijd de zon een paar dagen. Zo kan je huid herstellen.*

### **Risico's van onbeschermd in de zon zijn**

Een van de bekende risicofactoren voor huidkanker is overmatige zonblootstelling, of eigenlijk uv-licht blootstelling: dus ook door zonnebankgebruik.

Veel mensen denken nog steeds dat het in Nederland niet zo'n vaart loopt met de risico's van de zon. Toch is huidkanker de meest voorkomende kanker in Nederland. Elk jaar horen ruim 55.000 Nederlanders dat ze huidkanker hebben. Elk jaar overlijden 767 mensen overlijden aan een melanoom. Per jaar overlijden 129 mensen aan een plaveiselcelcarcinoom.

### **Hoe ontstaat huidkanker?**

De bekende risicofactor voor huidkanker is teveel uv-straling. Elke keer als je huid verbrandt, beschadigt je DNA onherstelbaar. Hoe vaker je verbrandt, hoe groter het risico op huidkanker. Als je tijdens je kinderjaren vaak bent verbrand, vergroot dit je kans op huidkanker op latere leeftijd. Er zijn drie vormen van huidkanker:

- Basaalcelcarcinoom: is de minst kwaadaardige vorm van huidkanker. Het groeit langzaam en zaait bijna nooit uit.
- Plaveiselcelcarcinoom: komt vooral voor op plaatsen die vaak in de zon komen, zoals het gezicht en de bovenkant van de handen. Is kwaadaardiger dan basaalcelcarninoorm en kan uitzaaien als er niet op tijd wordt ingegrepen.
- Melanoom: dit is de meest kwaadaardige vorm van huidkanker. Soms treden al vroeg uitzaaiingen op. Voor de puberteit komt het melanoom bijna niet voor. Daarna kan het op elke leeftijd ontstaan.