

verstandig zonnen

Zonlicht is de meest vermijdbare risicofactor van huidkanker, inclusief melanomen. Geniet van de zon én verklein het risico op huidkanker door altijd verstandig te zonnen.

- **Smeer royaal waterbestendig zonnecrème** met tenminste een factor 30 (SPF), dit geeft een breed spectrum bescherming van zowel Ultraviolet A als Ultraviolet B straling. Herhaal het smeren iedere 2 uur, ook op bewolkte dagen, na het zwemmen of na zwaar transpireren.
- **Draag zonbeschermende kleding** waar mogelijk, zoals een blouse of T-shirt met lange mouwen, een broek met lange pijpen, een hoed met grote rand en een zonnebril.
- **Zoek schaduw** waar mogelijk. Zonnestralen zijn het sterkst tussen 10:00 en 16:00 uur. Als uw schaduw korter is dan u zelf bent, zoek dan de schaduw op.
- **Bescherm kinderen** tegen de zon door ze te laten spelen in de schaduw, beschermende kleding te laten dragen en ze regelmatig met zonnecrème (hoge beschermingsfactor) in te smeren.
- **Pas op in de buurt van water, sneeuw & zand.** De reflecterende stralen verhogen de kans op zonnebrand.
- **Neem voldoende vitamine D** middels een gezond dieet. Gebruik niet de zon als bron van vitamine D.
- **Voorkom het gebruik van zonnebanken.** Ultraviolet licht van de zon en zonnebanken kunnen leiden tot rimpels en huidkanker. Als u een zongebruinde kleur wilt hebben, overweeg dan het gebruik van zelfbruinende crèmes. Blijf de zonnecrème met (hoge) beschermende factor smeren.
- **Controleer uw hele lichaam (half)jaarlijks.** Als u iets ziet veranderen, groeien of bloeden op uw huid, ga dan naar uw huisarts of dermatoloog. Huidkanker is zeer goed behandelbaar, mits ontdekt in een vroeg stadium.

Als u twijfelt over een moedervlek, ga dan naar uw huisarts of dermatoloog. De 5 jaar overlevingsratio van patiënten waarbij een melanoom is ontdekt en behandeld voordat het de lymfeklieren heeft aangetast is 99%. Controleer uw huid dus regelmatig.



tel. 072 515 77 44



tel. 0223 69 69 04



medisch centrum alkmaar

tel. 072 548 31 00