

Hoe controleer je verstopte moedervlekken?

Het consult: Preventie
28/10/22 p13 (Verdieping)

Huidkanker komt steeds vaker voor, dus je moedervlekken in de gaten houden is verstandig. Maar hoe check je vlekjes onder je haar? Of hoeft dat niet?

Meer dan twintig jaar geleden ontdekte ze op haar buik een moedervlek die van kleur veranderde. Het bleek een melanoom, die bovendien was uitgezaaid naar de lymfeklieren. Artsen hebben alle kwaadaardige cellen weggehaald en de tumor is nooit meer teruggekomen. Toch zit de schrik er nog goed in en controleert ze elke dag haar lichaam op verdachte vlekjes. Alleen, zo vraagt deze lezer (61) zich af, hoe controleer je moedervlekken onder je haar?

Eerst over die dagelijkse inspectie. Dat is echt niet nodig, zegt Soe Janssens, dermatoloog bij het Antoni van Leeuwenhoek. Janssens is gespecialiseerd in huidkanker en doet ook chirurgische ingrepen. "Wij adviseren ex-patiënten om vier keer per jaar de huid en de lymfeklieren te controleren

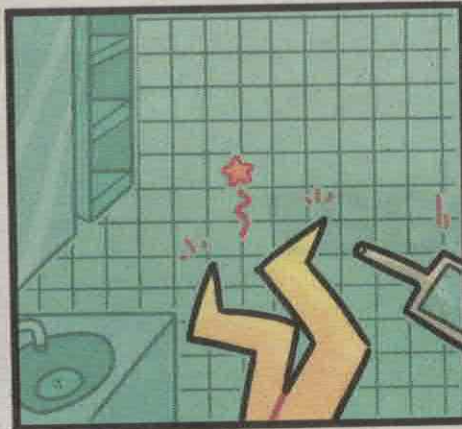


ILLUSTRATIE PAULIEN KRAAIJEVELD

derzoek nodig is. Ze zitten onder meer in de oksels, de liezen, de hals en rond de sleutelbeenderen."

ABCDE-regel

Voor moedervlekken geldt de ABCDE-regel, zegt Janssens, waarbij de letters staan voor de punten van aandacht. Asymmetrie: is de vorm veranderd? Border: is de rand minder scherp of grilliger? Colour: is de moedervlek anders van kleur? Diameter: is die groter of kleiner geworden? Evolutie: is de vlek dikker geworden, of jeukt die? "Als je een van



Op je buik of onderarm is dat allemaal goed te zien, maar moedervlekken zitten op de onmogelijkste plekken. Onder de voetzolen, achter de oren, onder de nagels, en ja, ook onder je haar. "Onder de nagels kun je nog zien of ze verkleuren of bloeden, maar op je hoofd is dat lastiger. Zeker als je een dikke haardos hebt. Hoe vaak de vlekjes op de hoofdhuid voorkomen, valt moeilijk te zeggen."

Jaarlijkse screening

Ze raadt aan om de partner af en toe te laten

cent zeker ben je nooit van je zaak. De vlekjes op je hoofd kunnen verraderlijk zijn. Wat niet iedereen weet, is dat je recht hebt op een jaarlijkse screening door de huisarts of dermatoloog, als je veel moedervlekken hebt."

Janssens benadrukt het meermaals in het gesprek: ga bij elke ABCDE-verandering naar de huisarts, want hoe eerder je aan de bel trekt, hoe beter de prognose. "Melanoom is namelijk uitstekend te behandelen. We snijden het vlekje weg, wachten op de uitslag van het lab, en op grond daarvan schrapen we nog wat extra gezonde huid weg. Daarna kunnen mensen honderd worden."

Ook als de tumorcellen zijn uitgezaaid, is er nog perspectief, zegt Janssens. "In de afgelopen jaren zijn behandelingen ontwikkeld die hele goede resultaten laten zien. Immunotherapie is daar een goed voorbeeld van. Daarmee kun je het afweersysteem zodanig prikkelen dat kankercellen beter worden opgeruimd. Dat geldt voor uitgezaaide cellen in de huid, lymfeklieren en de organen. In de lever maar ook in de hersenen zie je dat cellen kunnen slinken na immunotherapie. Er is geen garantie dat ze voorgoed wegblijven, maar de prognose is beter dan vroeger."