

GEZONDHEID

■ **MELANOOM** CONSEQUENTIES VAN DE ZON VAAK ONDERSCHAT

Jordy Buijs overleefde agressieve huidkanker

Hoewel iedereen wel weet dat je je goed moet beschermen tegen de schadelijke invloed van de zon, doet de meerderheid van de Nederlanders dit vaak niet. Ook Jordy Buijs (37), vader van twee jonge kinderen, was zich niet bewust van het gevaar van huidkanker. Tot de vreemd uitziende moedervlek op zijn hoofd een melanoom bleek.

door **Marion van Es**

Na een zonovergoten vakantie in Turkije viel het de vriendin van Jordy op dat de moedervlek op de zijkant van zijn hoofd er verdacht uitzag. Het plekje was in korte tijd sterk gegroeid en verkleurd van lichtbruin naar bijna zwart. „Haar zorgen legde ik in eerste instantie naast me neer”, zegt Jordy. „Totdat ik op een dag uit de douche kwam en zag dat de moedervlek bloedde. Toch maar even laten checken, dacht ik.”

Tweede kindje

De huisarts stuurde hem door naar een dermatoloog, die het plekje wilde weghalen. Het had niet veel gescheeld of Jordy had die afspraak afgezegd. De avond ervoor werd namelijk plotseling hun tweede kindje geboren, zeven weken te vroeg. „Ze woog maar 1700 gram en had moeite met ademen, dus ik had wel wat anders aan mijn hoofd dan mijn eigen ziekenhuisafpraak. Toch ben ik gegaan.”

Achteraf maar goed ook, want drie dagen later al werd hij gebeld voor de uitslag: het plekje bleek een melanoom, de agressiefste vorm van huidkanker. Of er uitzaaiingen waren, was op dat moment nog onduidelijk. „Hoewel het met mijn dochter op dat moment beter ging, hadden we nog steeds veel zorgen.



Jordy Buijs werd onaangenaam verrast door de agressiefste vorm van huidkanker: „Alle doemsценario's schoten door mijn hoofd.”

FOTO MARI DURIEUX

Dit kon ik er echt niet bij gebruiken”, zegt Jordy. „Alle doemsценario's schoten door mij hoofd.”

Gelukkig bleek hij geen uitzaaiingen te hebben. Eind goed, al goed? „Om me heen zie ik dat veel mensen best makkelijk denken over huidkanker”, zegt Jordy. „Gewoon 'even een plekje laten weghalen', hoor ik vaak. Ze beseffen niet hoe snel het kan gaan. De zwager van een

vriend, zelfde leeftijd als ik en ook twee jonge kinderen, had ook alleen één klein plekje. Hij was binnen een jaar dood.”

Gymrace

Het besef dat dit ook *zijn* verhaal had kunnen zijn, heeft ervoor gezorgd dat Jordy zijn gezondheid nu op één zet: gezonder eten, minder stress, beter slapen, meer beweging. „Ik doe bijvoorbeeld in oktober mee aan de Gymrace, een grote fysieke uitdaging waaraan ik een actie heb gekoppeld om geld op te halen voor de preventie van huidkanker. Ik wil zo veel mogelijk mensen bewust maken van het feit dat je dit met simpele voorzorgsmaatregelen grotendeels kunt voorkomen.”

Wat dat betreft steekt hij hand in eigen boezem. „Mijn ouders zeiden vroeger altijd wel dat ik me moest insmeren, maar in de praktijk zeg je als kind al snel: 'heb ik geen zin in' en ren

je weer weg om te zwemmen. Of je smeert één keer per dag, terwijl dat eigenlijk iedere twee uur moet. Op mijn vijftiende ben ik, na een uurtje snorkelen in Salou, een keer zo erg verbrand dat ik twee dagen met enorme pijn op bed lag. Ik denk dat met name jongeren gewoon lekker bruin willen worden en helemaal niet nadenken over de consequenties van te veel zon.”

Met zijn eigen kinderen, inmiddels drie en vijf, doet Jordy het bewust anders. „We houden ze zo veel mogelijk uit de zon, zeker op het heetst van de dag. Als we bijvoorbeeld een zwembadje in de tuin zetten, staat daar altijd een parasol boven. Op vakantie nemen we, naast zonnebrandcrème, hoedjes en uv-shirts mee. Zelf draag ik in de zon een vissershoeftje. Niet heel mooi, maar dat maakt me niets uit. Net zoals het litteken op mijn hoofd me niets interesseert. Ik leef nog, dat is het belangrijkste.”

‘Mensen beseffen niet hoe snel het kan gaan’

Weren, kleren, smeren!

Momenteel krijgt 1 op de 5 Nederlanders huidkanker, maar dit dreigt binnenkort 1 op de 4 te worden. Met 80.000 diagnoses per jaar is het de meest voorkomende vorm van kanker. Een groot deel van de 1000 sterfgevallen per jaar zou te voorkomen zijn door betere preventie, waarschuwt het Huidfonds.

Onlangs werd de campagne Weren, Kleren, Smeren! gelanceerd: op voorkomhuidkanker.nl worden deze drie eenvoudige zonbeschermende maatregelen uitgelegd. Ook kun je hier gratis de HPK (Huidkanker Periodieke Keuring) aanvragen.

Voorals mensen die in hun jeugd vaak verbrand zijn of in het dagelijks leven veel aan zonlicht worden blootgesteld, wordt geadviseerd deze check geregeld uit te voeren. Liefst samen met een maatje, die ook lastige plekken als de rug kan zien. Met het check-je-vlekje-kaartje kun je verdachte plekjes het beste beoordelen.

SPREEKUUR

Prof. dr. Leonard Hofstra

CARDIOLOOG
CARDIOLOGIE CENTRA
NEDERLAND

Hoe herken ik een longembolie?

Omdat ik al weken kortademig was, heeft de huisarts uiteindelijk een ct-scan laten maken van mijn longen. Hieruit bleek tot mijn grote schrik een longembolie, die er waarschijnlijk al weken zat. Hoe had ik dat beter kunnen herkennen?

Wat een goede keuze dat uw huisarts uiteindelijk een ct-scan heeft laten maken! Een longembolie is namelijk een medische noodsituatie die vaak zonder waarschuwing toeslaat – en binnen enkele minuten dodelijk kan zijn. Helaas overkwam dit Nederlands meest gevierde chef-kok Jonnie Boer, tijdens een welverdiende vakantie op Bonaire.

Een longembolie wordt veroorzaakt door een bloedstolsel dat naar de longen reist, meestal afkomstig uit de diepe aderen in de benen, ook wel diepe veneuze trombose genoemd. En hier komt het gevaarlijke: de eerste signalen van een thrombus in het been zijn makkelijk te missen. De symptomen van diepe veneuze trombose zijn achtereenvolgens zwelling (vaak aan één been), pijn of gevoeligheid in de kuit, warme huid, of een rood/blauwachtige verkleuring. Als een stukje van dat stolsel uit de diepe venen losraakt en naar de longen reist, kun je plots

Beweeg tijdens lange reizen en drink water

kortademig worden, pijn op de borst krijgen (vooral bij inademen), een snelle hartslag voelen, hoesten, soms met bloed, of bij een groot stolsel zelfs een hartstilstand krijgen. Bij verdenking op een longembolie dient daarom niet te worden getwijfeld.

Iedereen kan een longembolie krijgen, maar de risico's zijn groter bij langdurig stilzitten (zoals tijdens lange vluchten of ziekenhuisopnames), recente operaties, kanker, roken, zwangerschap, de pil, overgewicht of erfelijke stollingsstoornissen.

Wat je het beste kunt doen om een longembolie te voorkomen? Beweeg regelmatig tijdens lange reizen – rek je benen, sta op en loopt rond, en drink voldoende water. Volg het advies van je arts na een operatie of bij bedrust, bijvoorbeeld over bloedverdunders of steunkousen. Ken je risicofactoren – en neem ze serieus. Dankzij moderne technologie (bloedtesten en ct-scans) kunnen we een longembolie sneller herkennen. Daarnaast zijn er nieuwe krachtige bloedverdunders die eenvoudiger in gebruik zijn en veiliger dan ooit. Wat ikzelf doe aan preventie? Ik drink veel water op een lange vlucht; dan moet ik vanzelf opstaan voor een bezoek aan het toilet!

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en cardioloog, elke week een medische vraag.



longembolie is een medische noodsituatie die vaak zonder waarschuwing toeslaat.