
INSTRUCTIE VOOR ZELFONDERZOEK NA MELANOOM

Inleiding

Deze folder over zelfonderzoek van de huid en de lymfklieren is bedoeld voor patiënten waarbij een dun melanoom (1 millimeter dik of minder) is weggehaald.

De vooruitzichten bij een dun melanoom zijn zo goed, dat het niet nodig is om regelmatig voor controle naar het ziekenhuis te komen. De overlevingskans benadert de honderd procent.

De kans op uitzaaiingen is erg klein. Tevens blijkt dat patiënten vergrote lymfeklieren zelf eerder opmerken dan de arts. Ook de kans op het ontstaan van een nieuw, tweede melanoom is klein: bij slechts 3 van de 100 personen die al een melanoom hebben gehad, ontstaat een tweede melanoom. Meestal is een tweede melanoom veel dunner dan de eerste, omdat de patiënt zelf er alert op is en veel eerder naar de dokter gaat.

Om deze redenen zijn de routine controles door de dermatoloog bij dunne melanomen afgeschaft. Het risico op nieuwe melanomen en uitzaaiingen is erg klein en het blijkt dat de patiënt zelf uitstekend in staat is om nieuwe plekjes of opgezette lymfklieren op te merken. Het routinematig controleren door een arts voegt daarom niets toe, het blijkt overbodig te zijn.

Voorwaarde is wel dat u zelf alert bent op het ontstaan van nieuwe plekken of gezwollen lymfkliertjes. Het beste gaat dat door gedurende de komende 3 jaar twee keer per jaar een systematisch zelfonderzoek te doen. Merkt u daarbij iets op wat u niet helemaal vertrouwt, dan maakt u een afspraak bij uw huisarts of bij de dermatoloog.

Onderzoek van de lymfeklieren

Bij een melanoom dat de diepte ingroeit kunnen melanoomcellen losraken en via het lymfestelsel in de lymfeklieren van de oksels, liezen of hals belanden (afhankelijk van de plaats op het lichaam waar het melanoom zich bevond). Bij dunne melanomen is de kans dat dit gebeurt klein, maar als het gebeurt is dit te merken aan het groter worden van deze lymfeklieren. Een normale lymfeklier is zo groot als een flinke erwten en nauwelijks te voelen. Een opgezette lymfeklier heeft het formaat van een tuinboon van zo'n 1-2 centimeter groot. Lymfeklieren liggen onder de huid en zijn alleen bij magere mensen gemakkelijk te voelen. Lymfeklieren worden ook groter na een infectie, dit slinkt meestal weer na enkele weken.

Instructie zelfonderzoek lymfklieren

Voor het onderzoek op opgezette lymfeklieren moet u - door met uw vingers wat druk uit te oefenen - onder de huid nagaan of u stevige structuurtjes voelt. De vergelijking met een erwten en tuinboon gaat ook hier op. Ze liggen los van de ondergrond en verspringen onder uw vingers. De linkeroksel onderzoekt u met uw rechterhand en omgekeerd. Met name als het melanoom op de romp zat, is het goed alle lymfeklierstations te onderzoeken. Bij een melanoom op een arm of been kunt u volstaan met de bijbehorende oksel of lies.

Voor het zelfonderzoek van de lymfeklieren is het soms handig dit tijdens het douchen te doen, omdat dit gemakkelijker gaat met wat zeep op uw huid. Zorg ervoor dat u geen haast heeft of afgeleid wordt, zodat u met aandacht kunt voelen. Als u weet hoe uw hals, oksel of lies gewoonlijk aanvoelen is het niet zo moeilijk een verschil op te merken. Vergelijk beide kanten met elkaar.

Wanneer u meent dat de klieren opgezet zijn, maakt u een afspraak met uw huisarts of dermatoloog.

Onderzoek van de huid

Bij inspectie van de huid gaat het om twee zaken:

1. veranderingen van bestaande moedervlekken;
2. ontstaan van nieuwe moedervlekken.

Bestaande moedervlekken

Bestaande moedervlekken mogen niet:

1. groter worden
2. van kleur veranderen
3. van vorm veranderen
4. jeuken, steken of pijn doen
5. korstjes vertonen of bloeden

Nieuwe moedervlekken

Het komt niet veel voor dat mensen boven de 30 jaar nog nieuwe moedervlekken krijgen. En vooral niet dat deze moedervlekken groter zijn dan hooguit 5 millimeter. Mocht een moedervlek toch steeds langzaam groter worden, tot boven de 5 mm, wordt geadviseerd een controleafspraak te maken.

Instructie onderzoek van de huid

Kies een rustig moment uit voor het zelfonderzoek. Voor het inspecteren van de huid heeft u een grote spiegel nodig en de mogelijkheid ook uw rug in de spiegel te kunnen bekijken. Onderzoek de huid over het gehele lichaam. U kunt natuurlijk ook hulp vragen bij het inspecteren van de moedervlekken op uw rug. Dat moet dan natuurlijk wel steeds dezelfde persoon zijn. Bij het bekijken van de moedervlekken strijkt u met uw hand lichtjes over de vlekken heen om te voelen of deze anders aanvoelen dan de andere moedervlekken. Een veranderende moedervlek die misschien een melanoom wordt, veroorzaakt vaak een vreemd gevoel, zoiets als jeuk of irritatie, maar soms ook een meer onbestemd gevoel.

Onderzoek van het litteken

In zeldzame gevallen kan ter plaatse van het litteken het melanoom terugkomen. Dit heet een lokaal recidief. Om dit op te sporen wordt het litteken goed bekeken op het ontstaan van pigmentvlekken en wordt gevoeld of het litteken soepel aanvoelt en er geen knobbeltjes in het diepere weefsel zijn te voelen. Het litteken is pas goed te beoordelen enkele maanden na de operatie.

Als u veranderingen in bestaande moedervlekken opmerkt, of in het litteken, of als er nieuwe moedervlekken ontstaan, maak dan een afspraak bij uw huisarts of dermatoloog.

WAAR MOET IK OP LETTEN BIJ HET BEOORDELEN VAN MOEDERVLEKKEN ?

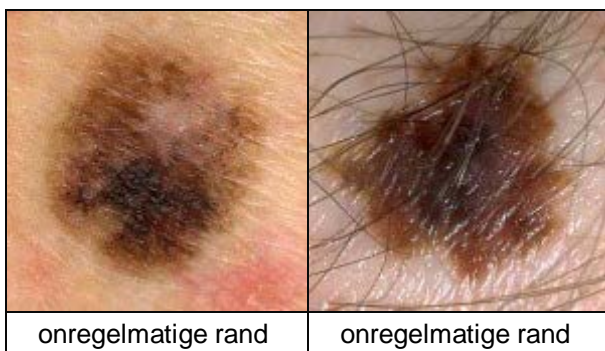
Asymmetrie

Een moedervlek is symmetrisch als er een denkbeeldige streep doorheen is te trekken, en de beide helften aan weerszijden van die streep elkaars spiegelbeeld zijn. Symmetrie is een teken van goedaardigheid, asymmetrie van kwaadaardigheid.



Onregelmatige rand

Een onregelmatige, grillige rand is een teken van kwaadaardigheid



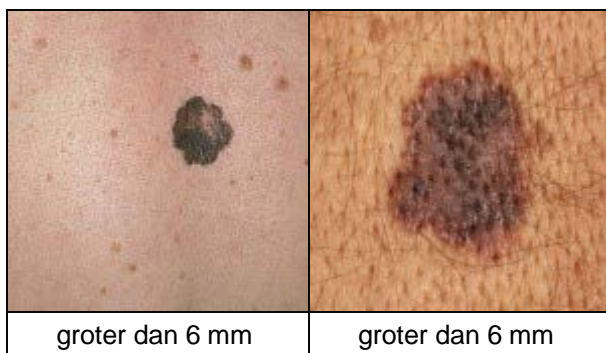
Verschillende kleuren

Twee of meer verschillende kleuren binnen 1 plek is een teken van kwaadaardigheid.



Groter dan 6 mm

Moedervlekken tot 6 mm zijn meestal onschuldig, een moedervlek groter dan 6 mm in doorsnee is een reden om op te letten. De grootte alleen is echter niet genoeg om op te varen. Een moedervlek die alleen groter is geworden zonder één van de veranderingen genoemd onder A,B, of C te hebben is meestal onschuldig.



Groei van de moedervlek, verandering

Groei kan zijn dat de plek groter wordt maar ook dat er een uitstekend gedeelte in ontstaat, een zwelling of bultje. Ook andere veranderingen zoals het ontstaan van wondjes, pijn, jeuk of bloeden zijn een reden om naar de dokter te gaan.

