

UV-STRALING Smeren in kustgebieden noodzaak bij zomerse hitte

# Koploper in huidkanker

Het aantal vastgestelde diagnoses van melanoom, de meest gevaarlijke en agressieve vorm van huidkanker, is in de regio Noord-Holland Noord gemiddeld het hoogst van Nederland.



Martijn Gijsbertsen  
m.gijsbertsen@mediahuis.nl

**Alkmaar** ■ Het gaat hier jaarlijks om ruim vijf personen van de 10.000 inwoners die melanoom oplopen, zo blijkt uit onderzoek: circa 350 nieuwe gevallen per jaar. UV-straling en vooral verbranding door de zon hebben een grote invloed op het ontstaan van huidkanker.

Omdat kustgebieden doorgaans de meeste zonuren van Nederland hebben, in de drie zomermaanden samen schijnt de zon gemiddeld 100 uur langer dan in oostelijk Nederland, zijn de risico's op melanoom verhoudingsgewijs hier het grootst.

Nu de zomer echt is begonnen, waarschuwt de GGD inwoners en

toeristen zich goed tegen de zon te beschermen. „Mensen gaan zeker bij hitte graag naar de kust voor verkoeling, maar in een regio aan zee zijn de zomers zonniger dan in het binnenland.” Dat lijkt misschien fijn, maar kan volgens de zegsvrouw ook vervelende gezondheidsgevolgen met zich meebrengen.

Om te peilen of inwoners van Noord-Holland Noord aan goede zonbescherming doen, is een online enquête gehouden. Hieraan hebben 2700 leden van het gezondheidspanel van de GGD Hollands Noorden deelgenomen.

Het blijkt dat bijna 40 procent van de ondervraagden zich vaak of altijd insmeert met zonnebrandcrème op zonnige dagen en slechts een op de vijf zich nooit of zelden insmeert. De meest genoemde reden om geen

„  
Aan zee zijn de zomers zonniger dan in het binnenland

zonnebrandcrème te gebruiken, is dat het wordt vergeten.

Het plaatsen van smeerpalen (dispensers waaruit zonnebrand te krijgen is) op strategisch gekozen openbare plekken is volgens deelnemers een goed initiatief om mensen aan zonbescherming te herinneren.

#### Schaduw

Driekwart van de inwoners blijft volgens de steekproef in de schaduw om te zon te weren. 72 procent zet vaak een zonnebril op, meer dan de helft een hoofddeksel.

Geënquêteerden vinden het belangrijk dat er voldoende schaduwrijke plekken zijn, onder meer bij sportvelden, openluchtzwembaden en andere recreatiegebieden. Daarbij kan worden gedacht aan bomen, parasols en schaduwdoeken.



#### Bescherming

Om de schadelijke invloeden van de zonnestraling te beperken, kunnen mensen veel zelf doen, stelt de gezondheidsdienst. „Ons advies is: regelmatig zonnebrand smeren, beschermende kleding, een zonnebril en hoofddeksel dragen”, aldus een woordvoester. „En de zon mijden bij sterke zonkracht door bijvoorbeeld binnen te blijven tussen 12 en 15 uur.”

## BONT Hutjemutje op het strand van Egmond