

ALLES OVER PIGMENT

HET ene VLEKJE IS HET andere NIET

Pigmentvlekken bestaan in vele soorten en maten, van sproet tot melanoom. Welke moet je extra goed in de gaten houden en welke zijn onschuldig? En kun je überhaupt voorkomen dat je ze krijgt?

WAT IS PIGMENT?

Ieder mens heeft pigment. Het is een stof die kleur geeft aan je haren en huid en die bepaalt of je bruine, blauwe of groene ogen hebt. Mensen met huidtype 1 hebben een heel lichte huid, ze hebben vaak veel sproeten, lichtgekleurde ogen en rood haar. Mensen met huidtype 6, het andere uiterste, hebben veel pigment. Hun huid is zeer donker, ze hebben zwart haar en donkere ogen.

Hoeveel pigment iemand heeft, hangt vaak sterk af van de plek waar hij (of zijn voorouders) vandaan komt en is erfelijk bepaald. Om die reden tref je in Afrika meer mensen met veel pigment aan dan in bijvoorbeeld IJsland. Verhuist een donkere Afrikaan naar een veel minder zonnig gebied, dan zal de hoeveelheid in zijn huid er niet door afnemen.

Wel is het zo dat je bruiner wordt als je meer uren in de zon doorbrengt: de pigmentvormende cellen (melanocyten) maken dan in de huid pigment aan. Dit helpt onder andere de huid te beschermen tegen de schadelijke uv-straling die in zonlicht zit.

Pigmentvlekken

Een pigmentvlek is een vlekje dat donkerder gekleurd is dan de eigen huidskleur. Pigmentvlekken zijn vaak bruine, onregelmatige plekjes in het gezicht, op de handen en op de rug. Ouderdomsvlekken, ook wel bekend als lever- of zonnevlekken zijn een veelvoorkomende, goedaardige soort. “We zien ze vooral bij mensen vanaf middelbare leeftijd, her en der verspreid op de huid. Als zij in hun leven vaak en veel in de zon hebben gezeten, dan kan dit op een gegeven moment leiden tot een overreactie van de pigmentcellen,” zegt Germaine Relyveld, dermatoloog in het Nederlands Kankerinstituut Antoni van Leeuwenhoek en in de Mauritskliniek, beide in Amsterdam.”

Ook sproetjes gedijen bij zonlicht, vooral bij mensen met een lichtere huid. Ze ontstaan al op jonge leeftijd en zijn kleiner dan ouderdomsvlekken. Bij afwezigheid van zonlicht worden ze bleker of verdwijnen zelfs. In tegenstelling tot ouderdomsvlekken zijn de vorm, grootte en kleur van sproetjes vaak dezelfde.

“Een derde bekende vorm van pigmentvlekken is het zwangerschapsmasker, ook chloasma genoemd. De vlekken ontstaan vooral bij zwangere vrouwen: ze krijgen te maken met te veel pigmentvorming in het gezicht en soms in de nek, ook de tepels worden donkerder. Bovendien kan een donkere lijn zichtbaar worden van de schaamstreek richting de navel. Hoewel hard bewijs ontbreekt, wijst veel erop dat deze vlekken ontstaan onder invloed van hormonen. Bij de meeste vrouwen verdwijnen de vlekken ongeveer een jaar na de bevalling.” ►



HOEVEEL PIGMENT IEMAND HEEFT, HANGT VAAK STERK AF VAN DE PLEK WAAR HIJ VANDAAN KOMT EN **is erfelijk bepaald.**

Voorkomen van pigmentvlekken

Pigmentvlekken verschijnen of verergeren onder invloed van blootstelling aan de zon. Ter voorkoming van pigmentvlekken staat zonbescherming dus met stip op één. Smeer jezelf elke twee uur in met een zonnecrème. “Middelen die de hele dag zouden werken bestaan echt niet,” zegt dermatoloog Relyveld. “Onder invloed van zonlicht, zuurstof, water en aanraking wordt de bescherming echt minder.” Bedek kwetsbare lichaamsdelen met bijvoorbeeld een petje of lange mouwen. Vermijd op warmere dagen een verblijf in de zon tussen elf en drie uur, wanneer de zonnekracht het sterkst is. Volg je een antibiotica-kuur of gebruik je antidepressiva? Heb je parfum opgespoten? Wees dan sowieso voorzichtig met de zon. De huid is dan gevoeliger om pigment aan te maken, bovendien kunnen er allerlei irritaties en allergische reacties optreden.

Licht versus donker

Ieder mens is uniek. Datzelfde geldt voor de huid: geen huid is hetzelfde. Verschijnen er donkere pigmentvlekken op de huid, dan speelt de zon vaak een rol. Lichtere vlekken kunnen ook worden veroorzaakt door de zon, maar tevens een gevolg zijn van een schimmelinfectie. Of een pigmentvlek opvalt, is sterk afhankelijk van de huidskleur. Als je iets tegen pigmentvlekken wilt laten doen, is de huidskleur dan ook deels van invloed op de keuze van de behandeling. Win altijd deskundig advies in voor je je laat behandelen. Elk huidtype en elke vlek heeft zijn eigen gevoeligheid en vraagt om een therapie op maat. Realiseer je dat door een verkeerde crème of behandeling, of door een te vroege terugkeer in de zon klachten kunnen verergeren of ontstekingen kunnen ontstaan.

Vitiligo

Ongeveer 240.000 mensen in ons land hebben de huidaandoening vitiligo. Hierbij gaan de pigmentcellen kapot, waarna ze niet langer het stofje aanmaken dat de huidskleur bepaalt (melanine). Zo kunnen verspreid over huid (en haar) witte vlekken ontstaan.

Op dit moment bestaat er geen enkele behandeling die vitiligo kan genezen. Wel worden soms met laser- of lichttherapieën of behandelingen met een corticosteroidencrème succes geboekt: enig pigment keert terug en verder verlies van pigment wordt tegengegaan. De behandelingen kunnen maanden tot jaren duren.

Vitiligo is naast medisch vooral ook een sociaal-psychologisch probleem. Mensen worden aange-staard, gepest. De Canadese Winnie Harlow (21) liet zich niet door haar gevlekte huid weerhouden van een carrière in de spotlights. Inmiddels is ze een veelgevraagd topmodel en hét gezicht van onder andere Diesel en Desigual.

BEHANDELING VAN PIGMENTVLEKKEN

Wil je om cosmetische redenen van je vlekken af, dan kom je zelf soms al een heel eind: “De meest gebruikte manier: smeren met make-up of camouflagecrèmes. Daarmee kun je veel vlekjes redelijk tot goed bedekken,” zegt huidtherapeute Femke Greefhorst van de Mauritsklinieken in Utrecht en Amsterdam. Wil je definitief van de vlekjes af, dan zijn er verschillende therapieën waaruit je kunt kiezen:

- **Bevriezen (cryotherapie)** – een dermatoloog befrist het bovenste laagje van de huid enkele tellen met stikstof (-195 °C), dat is aangebracht op een wattenstaafje. De behandeling is een beetje pijnlijk, maar verdoving

is niet nodig. Er ontstaat een oppervlakkig schaafwondje, weefsel sterft af, waarna een nieuwe, lichtere huid ontstaat. Toe te passen bij sproetjes en ouderdomsvlekken. Relyveld: “Minpunt van deze behandeling is dat je niet goed kunt ‘mikken’, waardoor soms iets meer of minder huid dan nodig wordt behandeld.”

- **Peeling** – een vloeistof die de bovenste laag dode huidcellen verwijdert, wordt op de huid aangebracht. De huid gaat zichzelf vervolgens sneller vernieuwen en na een aantal behandelingen komt een ‘nieuwe’ huidlaag aan de oppervlakte die hopelijk een stuk egalier is. Pigment is heel onvoorspelbaar, een mooi resultaat kan om die

reden niet worden gegarandeerd. De huidtherapeut verstrekt hierover informatie.

- **Thuis peelen** – met name bij lichte vlekjes – is niet ongebruikelijk, bijvoorbeeld met citroensap of andere zure sappen. Maar vaak duurt het lang voordat een vlek lichter wordt. Risico is verder dat de huid behoorlijk gaat jeuken. Een huidtherapeut analyseert daarom eerst de huid om te bepalen of peelen een goede optie is. De sterkte van de vloeistof wordt daarna nauwkeurig afgestemd op het type huid en de soort vlek. Ook wordt er rekening mee gehouden hoe lang de vloeistof in contact staat met de vlek. Aangeraden wordt om na behandeling blootstelling aan de zon sowieso te beperken; laat

de huid enige weken tot rust komen. Aantal behandelingen: variërend van drie tot acht.

- **Laseren** – een laser zendt in korte tijd een paar energiestootjes uit die de pigmentvlek nauwkeurig (de huid hieromheen wordt niet aangetast) beschadigt. Greefhorst: “Afhankelijk van de grootte en diepte van de vlek volstaat soms één behandeling, voor dieper gelegen vlekken zijn meer behandelingen nodig. De behandelde huid wordt eerst donkerder, waarna er veelal een korstje op de vlek komt, dat er na een aantal dagen vanaf valt. Belangrijk is om blootstelling aan de zon in de behandelperiode zo veel mogelijk te vermijden. Gebruik sowieso een sterke zonnebrandfactor.” ▶



GOEDAARDIG versus KWAADAARDIG

Donkere pigmentvlekken kun je in drie categorieën verdelen: goedaardig, een voorstadium van kwaadaardig en kwaadaardig. De hiervoor genoemde vlekken zijn goedaardig. “Maar welke naam een vlekje ook draagt, belangrijker is het om de ontwikkeling ervan in de gaten te houden,” zegt Relyveld. “Een moedervlek kan onder invloed van vooral zonlicht soms kwaadaardig worden. Lange tijd is gedacht dat het hebben van veel moedervlekken duidt op huidkanker, maar dat is zeker niet zo. Recent Amerikaans onderzoek bevestigde dit nog eens.”

Wel is het verstandig om bij pigmentvlekken de ABCDE-regel toe te passen. Elke letter staat voor een opvallend kenmerk dat kan wijzen op de ontwikkeling van kwaadaardige cellen. Daaruit kan een melanoom ontstaan, een agressieve vorm van huidkanker.

Hier staan de vijf letters voor, die kunnen duiden op kwaadaardige cellen:

A (a-symmetrisch): bij een symmetrische moedervlek kun je de linker- en rechterhelft als het ware spiegelen. De vlek is goedaardig. Verandert de vlek van vorm of kleur: dit is een teken van kwaadaardigheid.

B (rand/border): de rand is onregelmatig of grillig.

C (kleur/color): binnen één plek zijn twee of meer verschillende kleuren zichtbaar.

D (doorsnede/diameter): let op bij een moedervlek groter dan vijf millimeter. Al zegt die grootte niet alles, vaak is van kwaadaardigheid alleen sprake als A, B, C of E óók veranderen.

E (groei/evolution): de vlek ontwikkelt zich: bloedt bijvoorbeeld spontaan, jeukt of bolt op.

Wacht in al deze gevallen niet langer dan twee tot drie weken voor een bezoek aan de huisarts. Die beslist of doorverwijzing naar een dermatoloog nodig is. Het maken van tussentijdse foto's van de huid is handig om de ontwikkeling van vlekken te monitoren.

ONZE TIP VAN DEZE WEEK!

NIEUW



LICHTE & LUCHTIGE HUIDVERZORGING

Kneipp body mousse een innovatie op het gebied van huidverzorging; ideaal na douche of bad.

Het zal je verrassen hoe prettig Kneipp body mousse aanvoelt op je huid en hoe snel deze intrekt. De mousse plakt niet en hydrateert je huid met waardevolle natuurlijke oliën van o.a. patchouli of oranjebloesem. Een klein toefje volstaat al voor een compleet verzorgd huidgevoel. Natuurlijke huidverzorging, genieten en gemak in-één.

- 1 Kies je favoriete geur
- 2 Heerlijk luchtige mousse, een klein bolletje is genoeg
- 3 Verdeel over je lichaam
- 4 Streelzachte huid en niet plakkerig

Zo makkelijk is het!



KNEIPP. NATUURLIJK GENIETEN

Alleen donkere vlekken, zoals ouderdomsvlekken en sproetjes, komen in aanmerking voor lasertherapie. Lichte vlekken en moedervlekken niet, al zijn er huidtherapeuten die zwangerschapsvlekken behandelen met een speciaal soort laser (een zogeheten fractionele laser). De therapie biedt geen garantie voor een egale huid.

- **Bleken** – dermatologen schrijven soms crèmes voor die concentraties van twee tot vijf procent hydrochinon bevatten. Dat is een stofje dat de aanmaak van pigment remt.

Zwangerschapsvlekken en erg donkere vlekken of littekens kunnen er lichter mee worden gemaakt. Relyveld: "Hoewel de vrije verkoop in Nederland verboden is, is er helaas - bijvoorbeeld via internet - toch

eenvoudig aan te komen. Want doktersbegeleiding is écht nodig: verkeerd of onnodig gebruik ervan kan leiden tot huidirritaties, een blijvende grijsgrauwe huid of juist onherstelbare donkere of witte vlekjes."

- **Snijden** – Bij verdenking van kwaadaardige cellen wordt in het ziekenhuis een stuk huid rondom de vlek weggesneden en onderzocht in het laboratorium. Blijken de cellen inderdaad kwaadaardig, dan wordt er afhankelijk van onder andere de plek en dikte ervan extra weefsel verwijderd. ■

Tips voor verstandig zonnen
Genieten van de zon kan altijd áls je het maar verstandig doet.
Op margriet.nl/verstandigzonnen vind je tips om je huid te beschermen.

MEER INFORMATIE:

- **huidarts.com:** site van de huidarts David Njoo, bedoeld voor artsen en patiënten. Njoo is lid van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie.

- **huidfonds.nl:** richt zich op het verbeteren van huidzorg en leveren van informatie.

- **Apps:** er bestaan vele apps waarmee je de pigmentvlekken op je huid kunt bestuderen. Handig als je een (of meerdere) vlekje(s) op je lichaam in de gaten wilt houden, voordat je er eventueel mee naar de huisarts gaat. Dermatoloog Marcel Bekkenk ontwikkelde bijvoorbeeld de gratis Huidmonitor voor de stichting Melanoom.

Maar laat je niet volledig leiden door de diagnose van zo'n app, waarschuwt Van Relyveld. Een verontrustende uitslag zou zo maar kunnen worden veroorzaakt door onscherpte van het beeld, de belichting of de hoek van waaruit de foto is genomen. Relyveld: "Ik heb weleens paniekerige mensen ontvangen, bij wie de ernst van de situatie erg meeviel." Anderzijds, zegt ze, kan een goede app je goede informatie geven over bijvoorbeeld de ABCDE-regel. Zo'n app kan dus ook zinvol zijn."