

# Wat is velkanker?

## ■ Heilbron Kliniek

• Velkanker is 'n siekte van die liggaam se velselle en is gewoonlik die gevolg van vel-sel beskadiging.  
 • Dit begin in die onderste laag van die epidermis (die buitenste laag van die vel).

### Waarskuwingstekens van velkanker - ABCD

- **A**simmetries - 'n merk met een helte anders as die ander helte (dus nie simmetries nie). Gewone moesies is rond en simmetries.
- **B**uitelynafwykings - gekartelde/swak omlindende kante. Gewone moesies is glad en het gelykmatige rante.
- **C**hromatiek - kleurvariasies, taankleurig, swart, bruin, rooi, wit, blou. Gewone moesies is gewoonlik 'n enkelskakering van bruin of swart.
- **D** - 'n Deursnit van groter as 6mm.

### Tipes velkanker:

#### Basaalcelkarsinoom (BSK):

• Dit is die mees algemene vorm van velkanker  
 • BSK begin in die boonste lae van die vel, wat gereeld aan sonlig blootgestel word, dit wil sê die bokant van die kop of die kopvel.

#### Plaveiselkarsinoom (PK)

• Dit is die tweede mees algemene velkanker.  
 • PK is genesbaar in 95% van gevalle, as dit vroeg genoeg opgespoor word.  
 • Dit kom meestal voor in mense met ligte velle, middeljarige en ou mense wat oor 'n langtermyn blootstelling aan die son gehad het.

#### Maligne (kwaadaardige) Melanoom (MM):

• MM is tans verantwoordelik vir ongeveer 1% van alle kankersterftes.  
 • Suid-Afrika het een van die hoogste voorkomste van MM in die wêreld.  
 • MM kan alle etniese en rasse-groepe beïnvloed.

#### Hoe om velkanter te voorkom:

- Vermoed sonlig tussen 10:00 en 15:00. Bly in die koelte of sover as moontlik onder 'n sambreel.
- Dra beskermende klere: wyerandhoede en U-beskermdende klere/swemklere.
- Dra sonbrille met 'n UV-beskermding van UV400.
- Wend altyd sonskerm gereeld aan afhangend van jou vel tipe (SBF 20-50).
- Vermoed sonbeddens en sonlampe.
- **Kansa se siening oor sonbeddens**
- Sonbeddens straal UVA en UVB uit, wat beide skade kan veroorsaak in die DNA van die velselle.
- Sonbeddens lewer gekonsentreerde UVA-bestraling na onbeskermdede vel en behoort vermy te word.

- Dit verouder vel vinniger, en dit verhoog ook jou risiko om velkanker te ontwikkel.
- Kansa het onlangs 'n petisie geloods om die gebruik van sonbeddens deur die jeug onder die ouderdom van 18 te verbied.

### Hoe om velkanker so vroeg moontlik op te spoor.

#### Merk die merk:

- Ondersoek jou vel gereeld elke maand.
- Volg die ABCD-reëls.
- Vra 'n familielid of vriend om jou rug te ondersoek, sowel as die bokant van jou kop.
- Raadpleeg onmiddellik 'n dokter of dermatoloog as jy enige waarskuwingstekens opmerk.

#### FotoFinder:

- Dit is die nuutste opsporingstegnologie vir velkanker.
- Dit is beskikbaar by die meeste Kansa-sorgsentrums en mobiele gesondheidsseenhede landwyd.

#### Wat is SBF?

• Die "Sonbeskermdingsfaktor" (SBF) wat op die botteltjie sonskerm staan, is 'n aanduiding van hoe goed dit jou vel teen UVB-strale beskerm.

• Dit is die verhouding van hoe lank jy in die son kan bly voordat sonbrand plaasvind, in teenstelling met wanneer jy geen sonskerm aanhet nie.

#### Hoe werk SBF?

• As dit vyf minute neem vir 'n onbeskermdede vel om rooi te begin raak, sal die gebruik van 'n SBF20-sonskerm die rooi verkleuring met 20 maal vertraag (dit wil sê 'n gemiddeld van een en 'n half tot twee uur).

### Watter sonskerm en SBF behoort jy te gebruik?

- Gebruik 'n sonskerm met 'n SBF 20 tot 50.
- Verkieslik 'n SBF 30 tot 50 vir ligte tot baie ligte velle.
- Wend elke twee tot drie ure mildelik aan.
- Gebruik 'n sonskerm wat die Kansa Seël van Erkenning dra en aan die nasionale en Europese Colipa-standaarde voldoen.
- Sonskerm het gewoonlik 'n verval-datum van twee jaar, maar moet eerder nie gebruik word na een jaar vanaf die datum waarop dit vir die eerste keer oopgemaak is nie.

#### Wat is die Kansa Seël van Erkenning?

- Die Kansa seël van Erkenning verskyn op alle goedgekeurde sonskermprodukte.
- Dit is jou waarborg dat die vervaardigers van hierdie UV-beskermdede produkte aan die streng stel kriteria voldoen het soos deur Kansa bepaal.
- Bo en behalwe die huidige Suid-

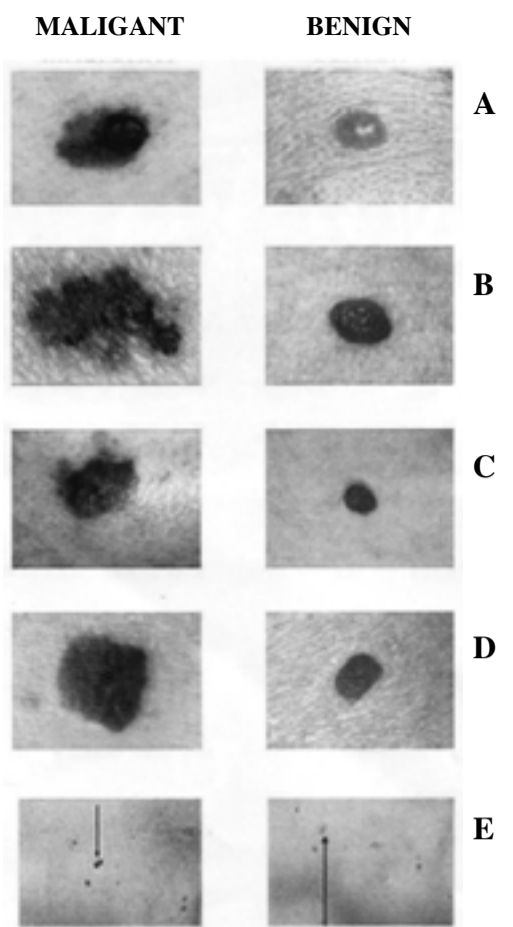
Afrikaanse standaard, moet sonskerms vanaf 1 April 2013 ook aan die Europese Colipa-standaarde voldoen om die nuwe seël te kan vertoon.

### Kansa UV-slimarmbande

- Monitor die UV-bestraling waaraan jy en jou gesin dwarsdeur die jaar blootgestel word deur 'n Kansa UV-slimarmband te dra.
- Dit word donkerder van kleur as UV-bestraling sterker word.
- Elke skakering van kleur gee aanbevelings oor beskerming wat jy kan volg om sonbrand te vermy.

### Watter UV-klere en hoede moet ek dra?

Die UV-beskermdingsfaktor (UBF) is 'n skaal wat opgestel is om die mate van beskerming wat klere teen UV-strale bied, te bepaal. UBF is direk vergelykbaar met die sonbeskermdingsfaktor (SBF) vir sonskerms - klerasie met 'n UBF van 30 sal die vel 30 maal meer beskerm teen UV-strale as onbeskermdede vel. Tensy anders vermeld, is die UBF-bepaling geldig vir droë en nuwe klere.



Vel tipe	Reaksie teen son		Wat jy behoort te waag
	Sonbrand	Bruin Brand	
<b>Tipe I/II</b> - One of the most sensitive skin types with a high risk of sunburn.	<b>Middel</b> - Sunburnt after 10-15 min.	<b>Naar</b>	Graveste risiko om velkanker op te ontwikkel. Maak dus seker om jou vel te beskerm. Kontraseptief jou vel gereeld met 'n hoë veiligheidsfaktor om jou gesondheid te beskerm en jy lets opmerk. SPF 50 sonkrem word aanbeveel.
<b>Tipe III/IV</b> - Most of the population has this skin type.	<b>Middel</b> - Sunburnt after 15-20 min.	<b>Middel</b>	
<b>Tipe V/VI</b> - Most of the population has this skin type.	<b>Fortyklar</b> - Sunburnt after 30-45 min.	<b>Altyd: tot 60 min.</b>	Altyd 'n veilige manier om jou vel te beskerm. Gebruik 'n UV-sonkrem wat 'n veiligheidsfaktor van 30 het. Omsorg dat sonkrem nie 'n goewas glad is nie. Beskerm jou vel altyd sonder om die warmte van die dag. SPF 30-40 sonkrem word aanbeveel.
<b>Tipe VII</b> - Most of the population has this skin type.	<b>Middel</b> - Sunburnt after 30-45 min.	<b>Middel</b>	
<b>Tipe VIII</b> - Most of the population has this skin type.	<b>Altyd</b> - Sunburnt after 45-60 min.	<b>Middel</b>	Geen risiko. SPF 30-40 sonkrem word aanbeveel.
<b>Tipe IX</b> - Most of the population has this skin type.	<b>Altyd</b> - Sunburnt after 60-90 min.	<b>Ty vrysonder</b>	As jou vel nie meer sonkrem nodig het, kan jy dit vermy. Dit is 'n goewas glad is nie. Beskerm jou vel altyd sonder om die warmte van die dag. SPF 30-40 sonkrem word aanbeveel.

# 'n Verdienstelike Nuwejaarsvoorneme

## Skenk bloed in Heilbron

**N**uwejaarsvoornemens behels dikwels die opgee van iets. Hierdie jaar vra die Suid-Afrikaanse Nasionale Bloeddiens nie dat jy iets opgee nie, maar eerder dat jy iets gee - bloed. Bloedskenkings red lewens. Dit is 'n maklike voorneme om te maak en by te hou.

Die behoefte aan bloed raak ons elkeen. Agt uit tien mense sal bloed of bloedprodukte op 'n stadium in hul lewe benodig. Met een bloedskenking kan jy soveel as drie lewens red. 'n Eenheid bloed word in 3 komponente geskei: rooibloedselle (om die bloedvolume te vervang van 'n persoon wat baie bloed verloor het, bv. tydens 'n motorongeluk of kindergeboorte), plasma (vir mense wat aan 'n bloedsiekte, bv. hemofilie ly of wat ernstige brandwonde opgedoen het) en plaatjies word gegee aan kanker pasiënte, wie se plaatjies deur chemoterapie vernietig is.

Die Suid-Afrikaanse Nasionale Bloeddiens (SANBS) nooi die gemeenskap van Heilbron om bloed te skenk op Dinsdag 28 Januarie by die NG Suid Kerksaal, Heilbron

vanaf 14:00 – 19:30. Die doelwit vir die dag is om 90 eenhede bloed in te samel. Bloedvoorraad is huidiglik baie laag. Help ons asseblief om 'n bloedtekort te voorkom om bloedskenking te ondersteun.

Daar moet elke dag 3000 eenhede bloed ingesamel word om aan hospitale in Suid-Afrika te verskaf. Die behoefte aan bloed is deurlopend - daar vind elke 35 sekondes 'n bloedoortapping in Suid-Afrika plaas.

Daar is baie mense wat nog nooit bloed geskenk het nie, of lank terug geskenk het, en ons vra dat hulle gereelde bloedskenking deel van hul lewens maak.

#### Om 'n bloedskenker te word moet jy:

- Tussen die ouderdom van 16-75 wees, meer as 50kg weeg, iets voor jou skenking eet, 'n veilige seksuele leefstyl lei en gesond wees op die dag van skenking.
- SANBS moedig elke Suid-Afrikaner aan om by die gereelde groep bloedskenkers aan te sluit wat die lewens van hul medemense op hierdie manier red.

## Briewe aan:

# Redakteur



Die volgende skrywe is ontvang van **Heléne Howell van Huis Bron-van-Heilgerig aan die redakteur.**

Moet nooit 'n kans laat verbygaan om 'n bemoedigende woord vir iemand te sê nie. Bewys groter liefde aan mense as wat hul verdien. Henry Drummend het gesê: Wanneer jy terugkyk op jou eie lewe, sal jy ontdek dat die kere toe jy regtig het, daardie kere was, wat jy dinge in 'n gees van liefde gedoen het. Doen alles met liefde want liefde maak oop; liefde vra; liefde reik uit, en liefde skep. As jy liefgehê wil word, wees self liefdevol. Maak 'n punt daarvan om iemand lief te hê wat dit nie verdien nie. Moeilik nê, maar dis die Here se opdrag bo alles moet julle mekaar lief hê. Jesus het gesê: hierdeur sal die mense sien en weet, dat julle sy dissipels is, as julle liefde onder mekaar het. Joh. 13:35

Kerkvader Augustine: "Hoe lyk liefde?"

Dit het hande om ander te help; voete wat gou by armes, en mense in nood uitkom; oë om hartseer en nood raak te sien; ore om die sugte en pyn van mense te hoor. Binne oomblikke kan liefde die wêreld verander, en ook mense se lewens.

Bron: Lewende Lote

Al jou gespook en gespartel sal jou nie verander - ook nie frustrasie of bekomernis nie. As die doek onder die kunstenaar se kwas gespartel het sou die skildery nooit klaar kom nie. Die doek is stil, heeltemal oorgegee aan die kunstenaar se wysheid en kreatiwiteit. Dit is presies hoe ons met God moet wees wanneer Hy met ons lewe besig is. - Joyce Meyer - Geneem uit Lewende Lote Petrus Steyn kerk blaadjie.

Ingestuur deur Heléne Howell.