

KANKER

de feiten, de zorgen én de lichtpuntjes

Tekst: Marjolijn van der Gaag, Illustratie: Lieve van der Vorst

“U hebt kanker.” De wereld stort in als de dokter dat vertelt... En even later komen vragen over de behandelingen op, met als belangrijkste: wat is mijn overlevingskans? Slecht en (gelukkig ook) goed nieuws over deze belangrijke doodsoorzaak in Nederland.

De cijfers liegen er niet om. In Nederland overlijden jaarlijks zo'n 40.000 mensen aan kanker en krijgen zo'n 100.000 mensen te horen dat ze deze ziekte hebben. De verwachting is dat deze aantallen de komende jaren fors stijgen. Zo zal in 2020 bij 123.000 personen kanker worden vastgesteld, en ongeveer 50.000 mensen zullen hieraan overlijden. We lopen dus steeds meer risico om kanker te krijgen. Toch is er ook een geruststelling: de kans om aan kanker te overlijden, neemt de komende jaren gestaag af. “Uiteindelijk zal kanker een chronische ziekte worden”, voorspelt René Medema, bestuursvoorzitter van het Nederlands Kanker Instituut – Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis (NKI – AKL) en tevens onderzoeker op het gebied van kanker.

sterke toename van het aantal kankerpatiënten de komende jaren. Circa 70% van de mensen bij wie kanker wordt geconstateerd, is namelijk ouder dan zestig jaar. Wie de lijst van meer dan honderd verschillende soorten kanker bekijkt, krijgt meteen hypochondrische neigingen. Het is daarom goed te beseffen dat meerdere soorten kanker slechts sporadisch voorkomen. Bij vrouwen is borstkanker met afstand de meest voorkomende kanker. Mannen kampen het meest met prostaatkanker. Daarnaast vormen zowel bij mannen als bij vrouwen dikkedarmkanker en longkanker een groot probleem. Wat betreft longkanker maken vrouwen de laatste jaren een ware inhaalslag. De verwachting is zelfs dat het aantal gevallen van longkanker bij vrouwen in 2020 verdubbeld zal zijn. “Vroeger was roken toch echt vooral een manning. Maar daar is door de jaren heen verandering in gekomen. Vanaf de jaren zeventig zijn steeds meer vrouwen gaan roken. In de cijfers kun je dat goed terugzien”, aldus Medema. ▷

Ieder jaar overlijden er 3200 vrouwen aan borstkanker

MANNEN- EN VROUWENKANKER

Zo'n honderd jaar geleden bestond kanker bijna niet. Of beter gezegd: iemand overleed, maar waaraan, dat was onduidelijk. Nu krijgt ruim een op de drie Nederlanders een keer in zijn leven een vorm van kanker. Vaak is dit op latere leeftijd. De vergrijzing, die in volle gang is, verklaart dan ook de

Kinderen Helaas krijgen in Nederland ook ieder jaar meer dan vijfhonderd kinderen tussen de nul en vijftien jaar kanker. Vooral leukemie, hersentumoren en lymfeklierkanker komen in deze leeftijdsgroep voor. Bijna 25% van de kinderen met kanker overlijdt aan deze ziekte. Zo'n 75% geneest, maar de agressieve chemokuren zorgen vaak voor gezondheidsproblemen op latere leeftijd. Dankzij vernieuwend wetenschappelijk onderzoek lijken ook de overlevingskansen voor kinderen de komende jaren te verbeteren. Stichting Kika, die fondsen werft voor onderzoek naar kinderkanker, heeft de hoop en het streven dat in 2025 95% van alle kinderen met kanker zal genezen.

Welke behandelingen werken het best? En wat zijn de nieuwste wetenschappelijke inzichten over het verloop van een ziekte? In de Libelle Gezondheidsweken elke week een update met alle ins en outs over een ziekte. Dit is de laatste aflevering.

Het zijn de Libelle Gezondheidsweken. Dit artikel over kanker is de laatste aflevering. Vorige afleveringen, over geestelijke gezondheid, pijn, hart & vaten, de luchtwegen en diabetes & obesitas zijn na te lezen op: www.libelle.nl/gezondheidsweken.

◀ JARENLANG TE WEINIG GESMEERD

Ook huidkanker komt steeds vaker voor. Volgens KWF Kankerbestrijding zal dit jaar bij ongeveer 42.000 Nederlanders huidkanker worden vastgesteld. In 2020 zullen plusminus 70.000 Nederlanders deze diagnose krijgen. De grote boosdoener (zij het niet in alle gevallen): de zon. Desondanks staat op het vakantiewensenlijstje van veel mensen 'bruin worden' nog altijd in de top drie. Smeren? Nou, vooruit. Maar wel met een zo laag mogelijke beschermingsfactor.

64% van de vrouwen blijft na de kankerdiagnose in leven

Zo'n vaart zal het toch niet lopen? Fout. "Generaties lang is er te weinig gesmeerd en we kampen nu met de gevolgen", vertelt Medema. "Huidkanker manifesteert zich meestal pas jaren later. Maar het kan al wel op jonge leeftijd zijn veroorzaakt. Iemand die als kind meerdere keren flink is verbrand door de zon, kan daar op latere leeftijd ernstige gevolgen van ondervinden."

Borstbesparende behandeling voor 60+-ers

Tot voor kort werd bij oudere vrouwen met borstkanker vaak besloten tot het verwijderen van de gehele borst. Gelukkig is amputatie steeds minder vaak nodig: zo beschikt het Radiotherapiecentrum West in Den Haag inmiddels over een speciaal bestralingsapparaat. Hiermee wordt direct na het verwijderen van de tumor slechts eenmalig in de wond bestraald. Daarnaast wordt een tweede borstbesparende behandeling toegepast, waarbij er achteraf aanzienlijk minder bestralingen nodig zijn. De behandelingen worden juist uitgevoerd bij vrouwen van boven de zestig en niet bij jongere vrouwen, omdat zij vaak een agressievere vorm van borstkanker hebben. Meer informatie: www.rcwest.nl.

Congres: erfelijke borst- en eierstokkanker

Op 29 september houdt de Programmacommissie Erfelijkheid van de Borstkankervereniging Nederland een congres. Er zijn lezingen en workshops over het laatste nieuws op gebied van erfelijkheid, preventieve behandeling en wat een erfelijke belasting mentaal met jezelf, met de familie en het gezin doet. Daarnaast is er gelegenheid tot het ontmoeten van lotgenoten. Het congres vindt plaats in congrescentrum Reehorst te Ede.

Kosten € 15,- p.p. Kijk voor meer informatie en inschrijven op www.brca.nl.

GEWOON PECH...

Een ongezonde levensstijl, denk aan roken of te veel uv-straling (ook van zonnebanken), kan het risico op kanker vergroten. Toch zullen velen bij wie kanker wordt vastgesteld zich de vraag stellen: waarom ik? En antwoord zullen ze niet krijgen. Gezond eten, veel sporten; het zijn goede adviezen om het risico op hart- en vaatziekten te beperken, maar ze geven geen garantie op een kankervrij bestaan. "Het is in de meeste gevallen gewoon een kwestie van pech hebben", zegt Medema. "Er zijn wel studies gedaan naar bijvoorbeeld de relatie tussen het eten van tomaten en het verminderen van het risico op een bepaalde vorm van kanker. Maar de voordelen bleken minimaal: het is zeker niet zo dat het eten van veel tomaten de zekerheid kan bieden dat iemand geen kanker krijgt."

Ook de erfelijkheidsfactor speelt bij kanker slechts een relatief kleine rol. Als er in een familie meerdere personen kanker hebben (gehad), rijst vaak het vermoeden dat het 'in de familie zit'. Maar dat is niet altijd het geval. Eén op de drie Nederlanders krijgt in zijn leven te maken met kanker, dus is het niet zo vreemd dat kanker in bepaalde families bij meerdere mensen voorkomt. Bij slechts 5% van het totaal aantal kankerpatiënten is er sprake van erfelijke aanleg. Voorbeelden hiervan zijn borstkanker en eierstokkanker, waarbij in circa 5 tot 10% van de gevallen sprake is van een erfelijke factor.

Vaak domme pech dus als er bij celdelingen in het lichaam iets misgaat. Maar als je bedenkt dat er iedere dag miljoenen celdelingen plaatsvinden, is het bijna wonderbaarlijk dat het zo vaak goed gaat. Medema: "Het klinkt misschien vreemd, maar in feite is kanker een heel natuurlijk proces. Je kunt het vergelijken met een klavertje drie dat ineens een klavertje vier produceert. Alleen is dat heel wat onschuldiger."

ZELDZAAM = DODELIJKER

De diagnose kanker klinkt nog altijd alsof iemands doodvonnis is getekend. Gelukkig is dit in de meeste gevallen niet meer zo. Twintig jaar geleden overleed nog 59% van de mannen en 43% van de vrouwen binnen vijf jaar nadat kanker was ontdekt. De laatste cijfers, die ook al enigszins gedateerd zijn (2003 tot 2007) zijn al een stuk rooskleuriger. Van de mannen overleefde in die periode 54% kanker. Van de vrouwen bleef 64% in leven. De grootste killers zijn overigens niet direct de meest voorkomende kankersoorten – met uitzondering van longkanker, dat met stip bovenaan staat als ziekte met de meeste overlijdensgevallen. Daarnaast zijn juist de minder vaak voorkomende vormen, zoals bijvoorbeeld alvleesklierkanker, hersenkanker en eierstokkanker veelal dodelijk. Dit komt grotendeels omdat er minder onderzoek wordt gedaan naar deze vormen van kanker en er daardoor ook minder adequate behandelingen beschikbaar zijn. "Vaak wordt er gedacht dat pancreaskanker (van de alvleesklier) veel agressiever is dan veel andere vormen van kanker. Maar dat is vooral zo omdat we er geen goede behandeling voor hebben. Jaarlijks krijgen zo'n 1500 mensen pancreaskanker en vrijwel iedereen gaat eraan dood. Er is op dit moment nauwelijks een behandeling die werkt", vertelt onderzoeker Medema. Hij wijst op het grote verschil met de behandeling van borstkanker. Daarin zijn de laatste jaren zulke grote sprongen vooruit gemaakt dat borstkanker inmiddels niet

Nieuw: huidkanker-app

Stichting Melanoom heeft een app ontwikkeld die plekje op de huid gemakkelijk kan controleren. Met deze gratis app, Huidmonitor, kan van verdachte plekken op de huid een foto worden gemaakt, waarna deze kan worden vergeleken met een van de vele voorbeeldfoto's. Daarnaast kan iemand, door telkens weer een nieuwe foto van de plek te maken, controleren of deze wel of niet verandert. De Huidmonitor heeft de Health-app Award 2012 gewonnen. Stichting Melanoom benadrukt echter dat de echte diagnose altijd door een arts moet worden gesteld. Ga met een verdachte moedervlek of ander plekje dus altijd naar de huisarts.

Dé 6 leefregels

Vooropgesteld: iedereen kan kanker krijgen. Maar een gezonde manier van leven kan het risico wel verkleinen. Volgens KWF Kankerbestrijding zijn er zes leefregels van belang voor het beperken van de kans op kanker: Niet roken • Gezond eten • Matig zijn met alcohol • Voldoende bewegen • Verstandig zonnen • Op het gewicht letten.

meer de belangrijkste doodsoorzaak bij vrouwen is. Medema: "Omdat borstkanker zo vaak voorkomt en er zo veel aandacht voor is, zijn de onderzoeken de afgelopen jaren in een stroomversnelling terechtgekomen. Voor borstkanker zijn inmiddels veel verschillende behandelmethoden, en dat heeft zijn vruchten afgeworpen."

AANDACHT, AANDACHT!

De stichting Pink Ribbon vraagt aandacht voor borstkanker. Hard nodig, want ieder jaar overlijden er nog altijd 3200 vrouwen aan de ziekte. De kans om borstkanker te krijgen is één op acht. Wie veel beweegt en een gezond gewicht heeft, loopt minder risico op borstkanker. Veelvuldig alcoholgebruik, laat of geen kinderen krijgen, en kort of helemaal geen borstvoeding geven, vergroten deze kans juist. Pink Ribbon richt zich, naast de preventieadviezen, ook op de vroege opsporing van borstkanker. Want wie zijn lichaam kent, heeft eerder in de gaten dat er iets mis is. Daarnaast blijken veel jonge vrouwen die zijn behandeld voor borstkanker zich grote zorgen te maken over hun vruchtbaarheid.

Kunnen zij nog wel kinderen krijgen? Pink Ribbon zet zich in voor deze vrouwen en ondersteunt onder andere fertiliteitsklinieken voor borstkankerpatiënten met een kinderwens.

VAN CONFECTIE NAAR HAUTE COUTURE

Maar niet alleen voor borstkankerpatiënten gaat de toekomst er steeds beter uit zien. Volgens René Medema is er momenteel een revolutie gaande op het gebied van kankerbehandelingen. Uiteindelijk zal dit ertoe leiden dat kanker niet meer een dodelijke, maar slechts een chronische ziekte is. "De kanker wordt dan min of meer in een slaapstand gebracht. Je kunt het vergelijken met een astmapatiënt. Iemand blijft patiënt, maar met een goed middel tegen astma heeft die persoon eigenlijk nergens meer last van", verduidelijkt hij. Die nieuwe situatie kan worden bereikt doordat straks iedere kankerpatiënt een behandeling op maat zal krijgen. Inmiddels is hiermee al een begin gemaakt. "Door een stukje van de tumor te nemen, kunnen we alle mutaties in kaart brengen en beter voorspellen hoe iemand

MINDER GESNEDEN, MEER BESTRAALD

Naast het goede nieuws dat kanker uiteindelijk een chronische ziekte wordt, worden de behandelingen voor de patiënt ook steeds minder ingrijpend. Er wordt minder gesneden en meer bestraald. Dit komt onder meer doordat er steeds hoogwaardigere beelden van de tumor kunnen worden gemaakt. Het effect van een medicijn kan beter worden gevolgd en operaties worden nog preciezer uitgevoerd. Dit zorgt er ook voor dat de kans een stuk kleiner wordt dat de ziekte terugkeert. "En met de bestraling gaat het ook steeds beter. Via scans kunnen we de tumor inmiddels veel beter lokaliseren. Hierdoor kunnen we de bestraling echt volledig op de tumor richten, waardoor er zo min mogelijk schade ontstaat aan de omgeving eromheen", aldus de onderzoeker. Daarnaast zullen patiënten minder het gevoel hebben als proefkonijn te fungeren. Zo werden vroeger nogal eens medicijnen met vervelende bijwerkingen voorgeschreven, in de hoop dat deze effect zouden hebben. Straks krijgen mensen nog slechts geneesmiddelen voorgeschreven waarvan redelijk zeker is dat ze werken.

Erfelijkheid speelt bij slechts 5% van de kankerpatiënten een rol

zal reageren op een bepaald medicijn. Het is dan niet meer de simpele constatering: 'u hebt borstkanker', maar: 'u hebt een afwijking in gen A of B'. En zo plakken we een soort barcode op de tumor van iedere patiënt. Op basis daarvan kan een goed behandelingschema worden opgesteld. We gaan zo min of meer van confectie naar haute couture." Volgens Medema zullen de overlevingskansen met de nieuwe behandelmethoden de komende jaren gestaag stijgen. Wanneer het punt bereikt is dat kanker niet meer dodelijk hoeft te zijn, kan hij niet exact voorspellen. "Maar het kan heel snel gaan. Alle middelen en technieken zijn er. Alleen moet iedere keer weer de juiste sleutel voor het juiste slot worden gevonden. Ik vermoed dat we over vijftien jaar al een eind op weg zijn. Maar wat we nog wel hard nodig hebben, zijn heel veel nieuwe medicijnen."

Medema: "Kortom: op alle fronten betere vooruitzichten. De kwaliteit van leven van de kankerpatiënt kan in de komende jaren aanzienlijk verbeteren." □



Op dit moment ligt het magazine *Aandacht* in de winkel (€ 6,95), het inmiddels bekende *Pink Ribbon Magazine* in een nieuw jasje. Daarin aandacht voor de 1 op de 8 vrouwen die borstkanker krijgt. De volledige opbrengst van het magazine gaat naar de projecten van de stichting Pink Ribbon. Magazine *Aandacht* is ook online te bestellen via www.tijdschrift.nl of via www.aandachtmagazine.nl.

