

Følg med på hudforandringer

Det er normalt å ha føflekker, men du bør holde et øye med dem

Følg med hvis du får en ny flekk eller en føflekk endrer seg og skiller seg fra de andre. Jo bedre kjent du er med kroppen, jo enklere er det å oppdage forandringer. Det er en god vane å ta en titt i speilet, for eksempel når du har dusjet. Se foran og bak, og helst i godt lys. Har du en partner, er det lurt å hjelpe hverandre med å sjekke på ryggen.

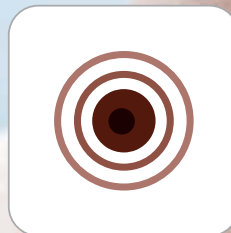
Gå til lege, hvis én føflekk forandrer seg slik:

- Blir større enn før, i høyden eller bredden
- Endrer form og får ujevne kanter
- Endrer farge, ofte med brunsvarte partier

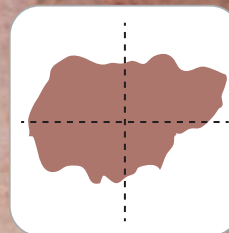
Hvis en flekk klør, blør eller danner et sår som ikke vil gro, bør du også få en lege til å se på det.

Har én føflekk endret seg og skiller seg spesielt ut?

Blir større



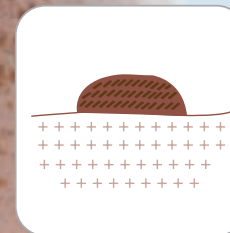
Får ujevne kanter

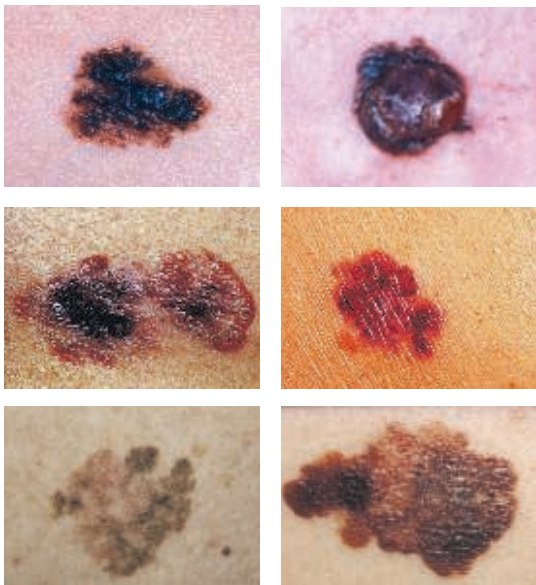


Endrer farge



Vokser i høyden





Eksempler på føflekkreft/melanom

Melanom (føflekkreft)

Dette er den alvorligste typen hudkreft. Sjansen for å bli helt frisk avhenger av at kreften oppdages før den har spredd seg. Melanom kan oppstå som en ny flekk eller i en føflekk du har fra før. Hvert år får godt over 2 000 personer melanom i Norge, og rundt 300 dør.

Andre former for hudkreft



Basalcellekreft er den mest vanlige hudkreftformen, med over 20 000 tilfeller årlig. Den er ikke dødelig, men kan være vanskelig å behandle, hvis du venter lenge med å gå til legen.



Plateepitelkreft kan i sjeldne tilfeller spre seg, hvis den ikke behandles. I Norge har vi rundt 2 700 nye tilfeller hvert år, og ca 50 dør av sykdommen.

Disse hudkrefttypene kommer ofte i ansiktet og andre områder som har vært mye i sol.

Her er symptomer og tegn du bør kjenne til:

- sår i huden som blør lett og ikke gror
- rødlig hudfortykkelse med kløe/ubehag
- misfargede knuter i huden som vokser
- eksemplignende utslett med skorper som faller av og dannes på nytt.

Hvis symptomene varer over 6-8 uker, bør du kontakte lege.

Du kan minske risikoen for hudkreft

Rundt 90 prosent av all hudkreft har sammenheng med mye sol og solarium. Mange tilfeller kan derfor forebygges. Risiko for hudkreft øker spesielt når du blir solbrent, men også når du får mye UV-stråler uten å bli brent. Strålene gir dessuten rynker og pigmentflekker.

5 solråd som minsker risikoen for hudkreft

Sol og solarium øker risikoen for hudkreft, også om du ikke blir solbrent. For best solbeskyttelse, kombiner rådene, og planlegg uteaktiviteter når sola ikke er på det sterkeste.

1. Begrens tiden i sterk sol
2. Oppsøk skygge
3. Bruk klær, noe på hodet og solbriller
4. Bruk rikelig med solkrem, faktor 30 eller høyere
5. Ikke bruk solarium

Rundt 9 av 10 tilfeller av hudkreft har sammenheng med mye sol og solarium. Mange tilfeller kan derfor forebygges. Du finner mer informasjon på kreftforeningen.no/solsmart.



KREFTFORENINGEN

I samarbeid med Hudlegeforeningen

Kongens gate 6, 0153 Oslo – Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo
t: 21 49 49 21 – post@kreftforeningen.no