

# 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.

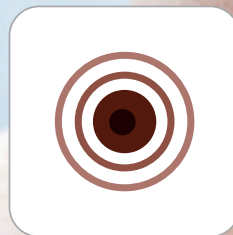
Gå til lege, hvis en føflekk forandrer seg slik:

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

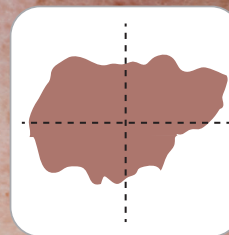
Hvis en flekk klør, blør eller danner et sår som ikke vil gro, bør du også få en lege til å se på det.

### Har en føflekk endret seg og skiller seg ut?

Blir større



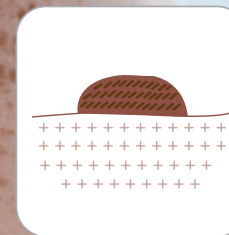
Får ujevne kanter



Endrer farge



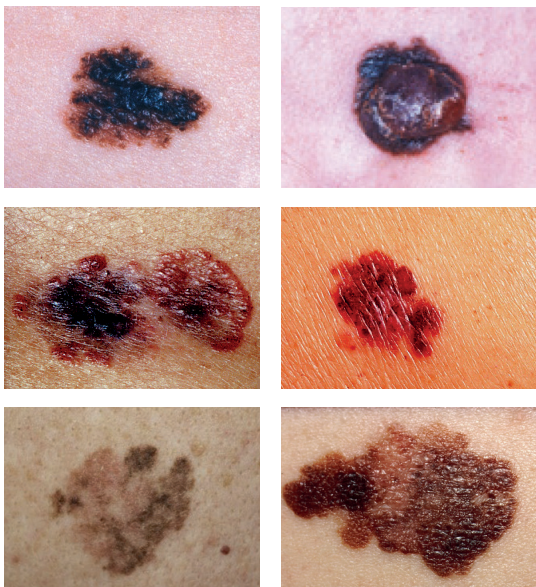
Vokser i høyden



Les mer på [kreftforeningen.no/hudsjekk](https://kreftforeningen.no/hudsjekk)

## Melanom (følekkreft)

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 følekk du har fra før.



Eksempler på følekkreft/melanom

## 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. 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.

### Solråd

For mye sol kan gi hudkreft og skade øynene, og du bør beskytte deg når UV-indeks er 3 eller høyere. Du kan gjøre mye selv for å redusere risikoen.

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

[kreftforeningen.no/solsmart](https://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](mailto:post@kreftforeningen.no)