

Förstadium till melanom (melanom in situ)

Melanom är en form av hudcancer som utvecklas i hudens pigmentproducerande celler, melanocyter. Melanom innebär att melanocyterna växer okontrollerat.

Ett förstadium till melanom innebär att det finns avvikande melanocyter i hudens ytligaste lager. Förstadium till melanom är INTE en invasiv form av melanom och kan inte sprida sig till andra delar av kroppen. Ifall ett förstadium lämnas obehandlat kan det utvecklas till en invasiv cancer (melanom).

Den rekommenderade behandlingen är operation. Hela förändringen skärs bort och analyseras i mikroskop. Är förändringen bortopererad i sin helhet med god marginal räcker det med en operation och förstadiet är då färdigbehandlat.

För personer som haft ett förstadium till melanom ökar risken något för att utveckla fler förstadier till melanom och/eller melanom. Därför är det viktigt med egenkontroll enligt bifogad information och vid behov söka vård på nytt.

Att skydda huden mot solen

Efter avslutad behandling är det bra att skydda huden mot solen och regelbundet kontrollera huden. Solljus innehåller UV-strålning som är den huvudsakliga orsaken till hudcancer. Känsligheten för solens strålar ökar om du har ljus hud, ljus eller röd hårfärg eller dålig förmåga att bilda pigment (melanin).

Snö, sand och till viss del vatten reflekterar solljusets UV-strålar och ökar risken för hudcancer. UV-strålar tränger igenom moln och vatten och kan därför orsaka skada en mulen dag eller när du badar. Kom ihåg att solen har starkare effekt på höga berg och i länder närmare ekvator. Ju högre UV-index desto högre strålning. Tänk på att UV-index kan vara högt även om vädret är mullet och svalt. UV-index kan följas via olika appar.

Att sola i solarium är skadligt för huden och gör att huden åldras snabbare. Det ökar också risken för melanom. Solariebrunhet skyddar inte mot solens skadliga effekter.

Solen hjälper kroppen att producera D-vitamin, så du bör inte helt undvika solen. 15–30 minuter per dag räcker för maximal D-vitaminproduktion. Huden producerar D-vitamin även med solskyddskräm på.

Rekommendationer

- Undvik att bränna dig i solen.
- Välj skugga om det går.
- Kläder skyddar bättre än kräm. Löst sittande kläder skyddar bättre än åtsittande.
- Hatt skyddar huden på huvudet och skuggar delar av ansiktet.
- Skydda ögonen med solglasögon. Det skyddar även den tunna huden runt ögonen.
- Solskyddskräm bör användas som ett komplement där kläder inte täcker huden, som i ansiktet, på händer och fötter.
- Solskyddskräm bör ha minst solskyddsfaktor 30 och vara behaglig att använda. På förpackningen bör du leta efter symbolerna SPF 30 eller SPF 50 och bokstäverna UVA i en cirkel.
- Solskyddskräm finns med två filter, fysikaliska filter som reflekterar bort solens strålar och kemiska filter som absorberar UV-strålningen och omvandlar den till värme. Många krämer har en kombination av dessa.
- Stryk på rikligt med kräm och upprepa under dagen samt efter bad. Effekten av krämen sitter i cirka 2 timmar.
- Du bör vara extra noggrann om du seglar, spelar golf, åker skidor, är på stranden eller vid andra aktiviteter där huden kan utsättas för sol.
- Det finns UV-kläder för barn och vuxna som går att bada i.
- Var försiktig mitt på dagen klockan 11–15 när solen är som starkast. Välj gärna en annan tid för trädgårdsarbete, promenader och andra aktiviteter utomhus.
- Barn är extra känsliga och bör noga skyddas från solen. Barn under ett år ska inte alls vara i direkt solljus.
- Undvik att sola i solarium.

► Läs mer på stralsakerhetsmyndigheten.se. Sök på Beräkna min soltid.

► Se en film på 1177.se. Sök på Så skyddar du dig mot solen.

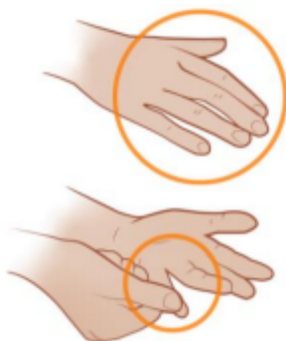
Hur du undersöker din hud

För att se förändringar i tidigare födelsemärken eller nya hudförändringar, bör du kontrollera huden 1 gång i månaden. Känn igenom hela huden och operationsärrät för att upptäcka knutor eller andra upphöjda, fasta, nytillkomna hudförändringar. Som hjälp kan du använda en mobiltelefon med påminnelsefunktion och mobilkameran för att dokumentera hur huden ser ut.



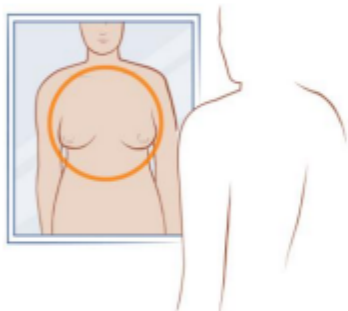
1. Ställ dig framför spegeln. Undersök ansiktet, speciellt näsan, läpparna och öronen (fram och bak). Använd ytterligare en spegel för att kunna se bakom öronen.

2. Undersök hårbotten. Du kan använda en kam eller hårtork för att se tydligare. Be gärna en närstående om hjälp. Frisören kan också vara till stor hjälp!



3. Undersök händerna, både handryggarna och handflatorna, mellan fingrarna och naglarna. Fortsätt sedan med underarmarna.

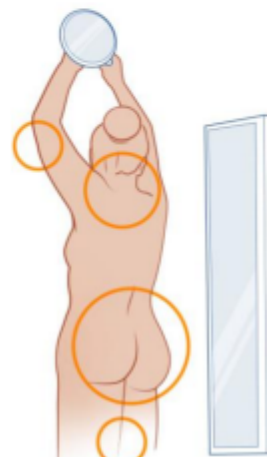
4. Undersök armar, armbågar och armhålor.



5. Undersök halsen, bröstkorgen och magen. Kvinnor bör inte glömma att titta under bröstet.

6. Använd ytterligare en spegel för att undersöka nacken, axlarna, ryggen och baksidan av överarmarna. Undersök också ländryggen, rumpen och baksidan av båda benen.

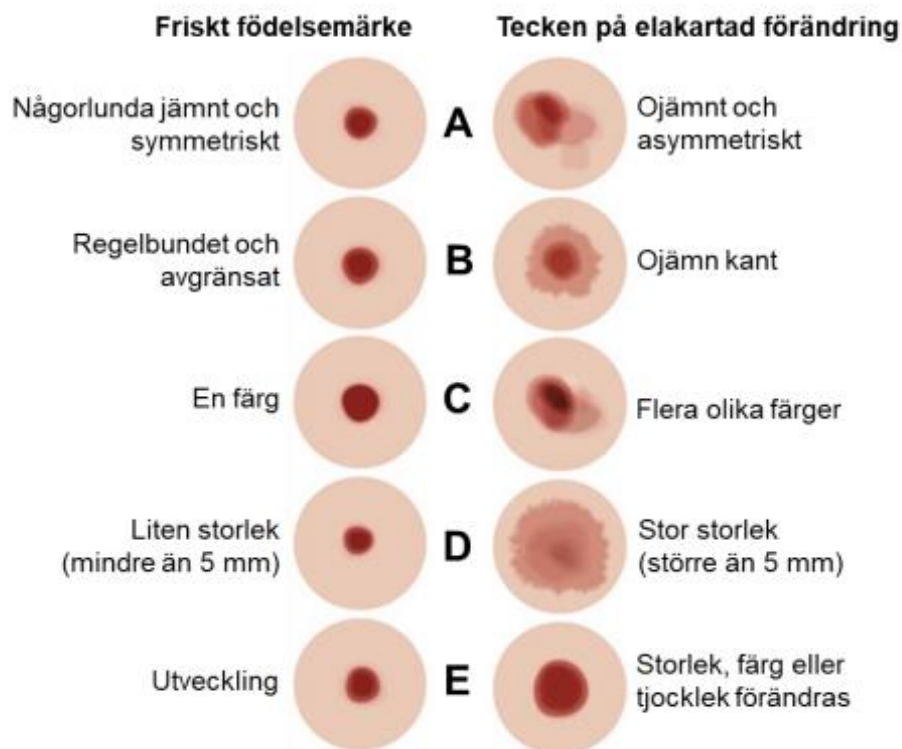
Undersök även underbenen, fötterna, fotsulorna, tårna och tånaglarna. Använd en spegel för att undersöka underlivet.



► Se en film på 1177.se. Sök på Så undersöker du huden.

Kontrollera födelsemärken enligt ABCDE

Som stöd i att kontrollera dina födelsemärken kan du använda dig av ABCDE-metoden:



Kontrollera födelsemärken enligt ABCDE, (Asymmetry, Borders, Colors, Diameter, Evolution).

A Asymmetri

Ett friskt födelsemärke är någorlunda jämnt och symmetriskt. Ett ojämnt och asymmetriskt födelsemärke kan vara tecken på en elakartad förändring. Det kan vara att form, färg, tjocklek och kant är varierande och inte jämn.

B Kant

Ett friskt födelsemärke är någorlunda regelbundet och avgränsat. En ojämn och oskarp kant mot omgivande hud kan vara tecken på en elakartad förändring.

C Färg

Ett friskt födelsemärke består ofta av en färg. Ett födelsemärke som består av flera färger, spräckligt och i bruna och svarta nyanser, ibland med inslag av vitt och rosa, kan vara tecken på en elakartad förändring.

D Storlek

Födelsemärken som är mindre än 5 millimeter är oftast friska, men var uppmärksam på om de förändras. Födelsemärken som är större än 5 millimeter innebär en ökad risk att utveckla elakartade förändringar, så var därför extra uppmärksam på stora födelsemärken.

E Utveckling

Var uppmärksam på födelsemärken som ändrar storlek, färg, tjocklek eller börjar klia, eftersom det kan vara tecken på en elakartad förändring.

När ska jag kontakta vården?

- Om du hittar en förändring eller något avvikande på din hud.
- Om du har sår som inte läker.

- ▶ Läs mer på cancerfonden.se. Sök på Vad är födelsemärken och leverfläckar.
- ▶ Läs mer på 1177.se. Sök på födelsemärken och leverfläckar.