

Aktinisk keratos

Du har av din läkare fått besked att du har en eller flera aktiniska keratoser. Dessa är helt godartade ytliga cellförändringar som sitter i hudens yttersta lager. Man kan dock betrakta aktiniska keratoser som ett mycket tidigt förstadium till en form av hudcancer som kallas skivepitelcancer.

Förändringarna utvecklas i solskadad hud. Vanligen uppstår de hos äldre personer i ansiktet, på öron, handryggar, bröst eller på hjässan hos tunnhåriga personer. Men de kan även dyka upp på andra solbelysta kroppsdelar. Det är den samlade mängden av allt solljus man fått under livet som orsakar detta. Ljushyade personer löper större risk än mörkhyade individer.

Sjukdomstecken

Aktiniska keratoser framträder oftast som en eller flera, oftast rodnade eller rödbruna, fjälliga och skrovliga fläckar. De kan ibland kännas mer än de syns och vissa kan klia.

Behandling

Aktiniska keratoser bör oftast behandlas. Det finns flera sätt att behandla dem. Kraftig fjällning kan man behöva skrapa bort före behandlingen. Man kan därefter frysa bort dem med flytande kväve. Man kan också behandla dem med speciella krämer som förstör de skadade cellerna. Alternativt kan man kombinera kräm och ljus med så kallad fotodynamisk terapi. Samtliga behandlingar ger en ilsken rodnad och ibland blåsbildning som läker på några veckor.

Kontroller

De flesta patienterna behöver inte kontrolleras av hudläkare regelbundet. Det finns dock en risk att man får tillbaka förändringen eller att det uppstår nya aktiniska keratoser på andra delar av kroppen. Upptäcker man något misstänkt så får man höra av sig till sin läkare på sin vårdcentral.

Solskydd

För att minska risken och takten för att nya liknande hudförändringar ska uppstå bör man skydda sig från solen. Starkast är solen mitt på dagen mellan kl. 11 och 15. Vistas gärna i skuggan. Bäst skyddar man sig med kläder och hatt. Tätt vävda kläder skyddar mycket bra. Kroppsdelar som inte kan täckas av kläder får man komplettera med solkräm. Solkrämen bör ha **minst** solskyddsfaktor 30, vara märkt med UVA-symbol samt vara behaglig för dig att använda. Stryk på riklig mängd och upprepa under dagen samt efter bad. Undvik att sola i solarier.

Regelbunden användning av solskyddskrämer skyddar mot aktinisk keratos i huden.