

Nyt solen uten å bli solbrent

Mange tilfeller av hudkreft kan unngås ved å ta hensyn til solvettreglene.

1. TA PAUSER FRA SOLEN - UNNGÅ Å BLI SOLBRENT

Nyt solen, men husk at både å bli solbrent og mye soling øker risikoen for solskader og hudkreft. Det kan også fremskynde rynker. Tar du noen pauser fra de sterke solstrålene mellom klokken 12 og 15, er faren for å bli solbrent mindre.

2. BRUK KLÆR, SOLHATT OG SOLBRILLER

Vinterblek hud blir lett brent. Sol deg sakte og ta hensyn til hudtypen din. Barn, ungdom og de som har lys hud, trenger ekstra beskyttelse. Lette klær og solhatt beskytter godt.

3. BRUK SOLKREM MED FAKTOR 15

Skygge og klær beskytter best - solkrem er nødvendig når huden ikke er beskyttet på annen måte. For norske forhold er faktor 15 med UVA-beskyttelse tilstrekkelig for de fleste. I solrike land er det behov for ekstra beskyttelse. Smør jevnt og rikelig - en håndfull krem til en kropp.

4. UNNGÅ SOLARIUM - DET ØKER RISIKOEN FOR FØFLEKKREFT

Solarium frarådes, spesielt for alle under 18 år. Bruk av solarium øker risikoen for hudkreft. Det gjelder også om solarium brukes som underlag for naturlig soling.

Flere tips om solvett finnes på solvett.no

2009/10.000 eks. Radar Reklame og Rådgivning AS Forsidefoto: Øyvind Haug

Slik kan du sjekke føflekkene dine



Det er normalt å ha mange føflekker, men det er lurt å holde et øye med dem.

Alle mennesker har føflekker i huden. I tillegg får mange aldersvorter og pigmentflekker i huden når de blir eldre. Disse er godartede, men kan til forveksling ligne på hudkreft. Er du i tvil, bør du be legen undersøke slike forandringer.

En føflekk er en samling av pigmentceller i huden. Føflekkreft kan oppstå de fleste steder på kroppen, enten i en ny føflekk, eller en man har fra før, og i sjeldne tilfeller i slimhinner og øyne. Derfor er det viktig å følge med på forandringer. For å få sjekket hudforandringer på ryggen kan det være lurt å bruke speil, eller be andre om hjelp.

DETTE KAN BETY ØKT RISIKO FOR FØFLEKKREFT

1. Flere enkeltepisoder med solforbrenning.
2. Mye soling.
3. Bruk av solarium.
4. Lys hudtype som lett blir brent.
5. Mange føflekker eller føflekker med unormal form.
6. Arvelighet, at flere i familien har hatt føflekkreft.

Hudleger bruker ofte "ABCDE-regelen" for å bedømme en mistenkelig føflekk. Det kan du også gjøre.

DETTE ER KJENNETEGN PÅ ONDARTEDE FØFLEKKER (MALIGNE MELANOMER):

- | | | |
|---|-------------------|---|
| A | Asymmetri | Er ofte uregelmessig i formen. |
| B | Begrensning | Har ofte en uregelmessig begrensning mot huden. |
| C | Kulør eller farge | Fargevariasjon, som regel med svarte partier. |
| D | Diameter | Er vanligvis større enn 6 mm. |
| E | Endring | Ny føflekk eller en føflekk som forandrer seg. |

Følg med på om:

- føflekken forandrer seg ved at den vokser eller endrer farge
- føflekken klør eller blør

GÅ TIL LEGE HVIS DU MERKER FORANDRINGER

Hvis du merker forandringer i en føflekk, er det viktig å gå tidlig til lege. Sjansen for å bli helt frisk av føflekkreft avhenger vanligvis av at en svulst behandles mens den er tynn og før den har spredd seg.

FØFLEKKREFT

Bildene viser eksempler på føflekkreft, som er den mest alvorlige formen for hudkreft. I aldersgruppen 30-54 år er dette den nest vanligste av alle kreftformer. Rundt 1200 personer får hvert år føflekkreft i Norge, og omtrent 250 dør.



ANNEN HUDKREFT

Det er også rundt 1400 personer som hvert år får plateepitelkreft. Denne hudkreftformen kan i sjeldne tilfeller spre seg, og rundt 50 dør av den årlig. (Kilde: Kreftregisteret, Kreft i Norge 2007.) Basalcellekreft er den formen for hudkreft som flest får, og den som er minst alvorlig. Man blir oftest frisk etter behandling hos fastlege eller hudlege.

På kreftforeningen.no/kreftsykdommer kan du lese mer om føflekkreft.