

# Så skyddar du dig mot hudcancer



1177

## Så undersöker du huden själv

Det är bra att själv undersöka huden några gånger varje år. Då blir det lättare att upptäcka om du får någon förändring i huden som du kan behöva söka vård för. En förändring behöver inte vara hudcancer. Hudcancer som upptäcks tidigt går ofta att behandla så att man blir av med sjukdomen.

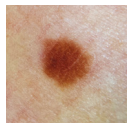
En spegel eller mobiltelefon med kamera kan göra så att du lättare kommer åt att se. Du kan också be någon om hjälp, om du har möjlighet. Ett tips är att ta fotografier på huden. När du undersöker huden nästa gång kan du jämföra med fotografierna och se om något har ändrats. Hårtork kan vara till hjälp om du har hår på huvudet. Blås håret åt sidan så att du ser hårbotten.

### Undersök hela kroppen

Det är både födelsemärken och andra märken i huden som du behöver ha koll på. Undersök både framsidan och baksidan av kroppen till exempel i den här ordningen.

- ansiktet, huvudet, bakom öronen
- halsen, bålen och under bröstet
- armarna, armhålorna, armbågarna, ovansidan och undersidan av händerna, naglarna och mellan fingrarna
- benen, på och under fötterna, naglarna och mellan tårna
- underlivet
- nacken, ryggen och skinkorna.

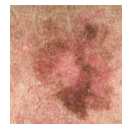
### Ett friskt födelsemärke



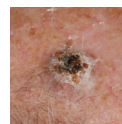
Ett friskt födelsemärke har ofta en enda färg, ett jämnt mönster, och det liknar dina andra fläckar och knutor i huden.

## Förändringar att ha koll på

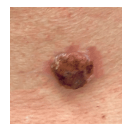
När du undersöker huden ska du leta efter hudförändringar som ändrat färg, form, storlek, struktur eller är olik dina andra fläckar och knutor. Här är några exempel på tecken som du ska vara uppmärksam på:



Ett födelsemärke med ojämn färg eller form.



Ett sår som inte läker inom tre veckor, eller som kommer tillbaka flera gånger på samma ställe.



En förändring i huden som är en ny växande fläck, knuta, knöl eller utväxt.

Kontakta en vårdcentral om du har något av dessa tecken.

## Varför får man hudcancer?

Nästan all hudcancer orsakas av för mycket UV-strålning från solen men även från solarium. Barn är särskilt känsliga för UV-strålning.

Alla kan få hudcancer men risken ökar om något av det här stämmer in på dig:

- Du har ljus hy och rött eller ljust hår.
- Du har många födelsemärken.
- Du har bränt dig flera gånger i solen.
- Du har solat mycket i solarium.
- Du har nära släktingar som har hudcancer eller som har haft det.

## Tre tips för att skydda dig

Det finns mycket du själv kan göra för att minska risken för hudcancer:

**Undvik att vara ofta och länge i solen:** Välj skugga om det går. Solen är som starkast mellan klockan 11 och 15. Vatten, sand och snö ökar strålningens effekt. Moln släpper igenom omkring hälften av solstrålarna. Därför kan du få för mycket sol även när det är moln.

**Klä dig rätt:** Välj täckande och löst sittande kläder. Sätt på dig en hatt som skuggar ansikte, hals och öron. Skydda ögonen med solglasögon.

**Komplettera med solskyddsmedel:** Smörj med solskyddsmedel där kläderna inte täcker huden. Använd solskyddsfaktor (SPF) 30 eller högre. Smörj flera gånger om dagen.

Att sola solarium ger inget skydd mot solen. Tvärtom ökar det risken för hudcancer.



Läs mer på [1177.se](https://1177.se)

[1177.se/hudcancer-risk](https://1177.se/hudcancer-risk)  
[1177.se/sa-skyddar-du-dig-mot-solen](https://1177.se/sa-skyddar-du-dig-mot-solen)