



# Skydda dig mot hudcancer



Den farligaste typen av hudcancer – malignt melanom – kan vara dödlig om den inte upptäcks och opereras bort i tid. Här får du råd om hur du skyddar dig och dina nära.

**1177**  
VÅRDGUIDEN

 **Region Stockholm**

# UV-strålning är cancerframkallande

Den främsta orsaken till hudcancer är UV-strålning från solen men även från solarier. Denna koppling är stark på samma sätt som kopplingen mellan rökning och lungcancer. Det är framför allt brännskador du ska undvika.

## Skydda dig på fem sätt

När du är utomhus exponeras alltid din hud för solens UV-strålning. Solen finns med överallt – i trädgården, på golfbanan, på stranden och på sjön. Fundera över när du brukar vistas i solen och tänk på hur du kan skydda dig.



**1.** Sätt på dig en hatt som skuggar ansikte, hals och öron.



**2.** Använd solskyddande kläder som täcker så stor del av kroppen som möjligt.



**3.** Sök skugga och undvik solen mitt på dagen.



**4.** Använd solglasögon som täcker så stort område runt ögonen som möjligt.



**5.** Använd solskyddsmedel med hög skyddsfaktor mot UVB/UVA-strålning. Smörj in huden flera gånger under dagen, särskilt om du badar eller svettas mycket.

Det är särskilt viktigt att skydda barn och ungdomar! Deras hud är extra känslig för strålning.

## Kännetecknen på malignt melanom

Det finns flera kännetecknen på ett malignt melanom. Den viktigaste är förändringar i utseendet orsakat av att märket växer och ändrar färg eller form. Det maligna melanomet skiljer sig ofta från andra märken på kroppen. Det betar sig och ser annorlunda ut.

- malignt melanom har oftast en ojämn form.
- malignt melanom har oftast två eller flera färger (vanligen brunt, mörkt brunt och svart) i ett ojämnt eller fläckigt mönster och är till exempel mörkare i ena änden.
- malignt melanom kan ibland höja sig över hudens yta.

Ofarliga födelsemärken har oftast jämn rund eller oval form och endast en jämn färg, oftast ljus eller mörkt brun. De kan vara mörkare i mitten. Dessa födelsemärken åldras naturligt och ljusnar med tiden, men förändrar sig inte särskilt mycket i övrigt.

## Lär känna din hud!

Undersök din hud varje månad. Håll utkik efter märken som ändrar sig i storlek, färg eller form. Även sådana som kliar, höjer sig, får rodnader eller sår bör undersökas. Använd en stor och en liten spegel och undersök regelbundet alla märken på kroppen.

### Har märket:

- dykt upp plötsligt?
- ändrat utseende?
- fått en oregelbunden form?
- fått nya eller flera färger?
- blivit större?
- blivit mörkare?
- blivit upphöjt?
- kliat?
- är märket annorlunda än andra märken?

Är svaret JA på någon av frågorna? Låt en läkare titta. Tidig upptäckt räddar liv!

## Malignt melanom ökar

Varje år upptäcks mer än 4000 nya maligna melanom i Sverige och dessutom över 3000 fall av förstadier till malignt melanom, så kallade in-situ melanom. Det är dubbelt så vanligt att drabbas idag som för 10 år sedan. Ungefär hälften av alla maligna melanom upptäcks tidigt och är fortfarande tunna när de opereras bort. Dessa botas nästan alltid och har därmed inte hunnit sprida sig till kroppens inre organ, men med ökande tjocklek blir prognosen alltmer allvarlig.

Värdet av tidig upptäckt är alltså mycket stort och misstänkta maligna melanom skall därför alltid tas bort utan dröjsmål.

## Har du ett misstänkt malignt melanom?

En del människor som misstänker att de har fått ett malignt melanom väntar ändå med att söka hjälp. Det är ett vanligt mänskligt beteende – att undvika någonting som man är rädd för. Det kan vara lättare om man pratar med och visar för en närstående.

För att ha en god prognos är det viktigast att söka hjälp så tidigt som möjligt. Om du tror att du kan ha ett malignt melanom – tveka inte – boka snarast ett besök hos din husläkare.

## Har du frågor om cancer?

Ring eller chatta med Cancerrådgivningen på telefon 08-12313800, helgfria vardagar 8.30-16.30.

Du kan också mejla [cancerradgivningen@sll.se](mailto:cancerradgivningen@sll.se)  
Chatt:<https://www.1177.se/Cancerradgivningen/>

## Mer information

1177 Vårdguiden, [www.1177.se](http://www.1177.se)  
Melanomföreningen, [www.melanomforeningen.se](http://www.melanomforeningen.se)  
Cancerfonden, [www.cancerfonden.se](http://www.cancerfonden.se)  
Strålsäkerhetsmyndigheten, [www.ssm.se](http://www.ssm.se)  
<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sv/>

### Texten är framtagen och medicinskt granskad av:

Umeå Universitet, Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin; Karolinska Universitetssjukhuset, Tema Cancer, Hudcancercentrum; Institutionen för onkologi-patologi samt Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet; Melanomföreningen; Regionalt cancercentrum Stockholm- Gotland.

mars 2019

**1177**  
VÅRDGUIDEN

 **Region Stockholm**