











Kontrollera födelsemärken enligt ABCDE

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

Friskt födelsemärke		Tecken på elakartad förändring
Någorlunda jämnt och symmetriskt	 A	 Ojämnt och asymmetriskt
Regelbundet och avgränsat	 B	 Ojämn kant
En färg	 C	 Flera olika färger
Liten storlek (mindre än 5 mm)	 D	 Stor storlek (större än 5 mm)
Utveckling	 E	 Storlek, färg eller tjocklek förändras

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.

6. UPPFÖLJNING OCH NÄSTA STEG

Livet efter behandling

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.