

# Egenkontroll av huden för dig som haft malignt melanom



Efter en melanomdiagnos är det viktigt att du tar för vana att undersöka huden själv. Upptäcks nya melanom tidigt är prognosen oftast mycket god. Det viktiga är att du lär känna din kropps hudförändringar/märken, för att kunna reagera tidigt på en förändring.

# Undersök dig själv regelbundet och kontakta läkare så fort misstanke uppstår.

Avsätt gärna en bestämd tid var fjärde till var åttonde vecka då du systematiskt tittar på din hud. Börja alltid på samma ställe och fortsätt enligt samma schema över kroppen. Ta gärna hjälp av en närstående i undersökningen om det är möjligt, annars är en stor spegel och en handspegel till bra hjälp. Håll utkik efter nya märken, eller gamla märken som ändrar sig i storlek, färg eller form. Även märken med rodnader, sår eller klåda skall uppmärksammas. Leta efter märken som avviker i utseende – det maligna melanomet skiljer ofta ut sig från de andra.

Nyuppkomna märken eller märken som ändrar storlek, färg, form, blöder eller kliar ska undersökas av läkare.

För att kunna jämföra över tid kan ett sätt vara att regelbundet fota sina märken.

## Så här gör du:

### Ansikte, huvud, nacke och hårbotten



- Titta på hela ansiktet, näsan, läppar, mun och öron
- Undersök hela hårbotten när håret är blött. Använd en kam eller hårfön. Du kan också be din frisör om hjälp
- Använd en stor spegel och en handspegel för att se bakom öron och i nacken

### Överkropp



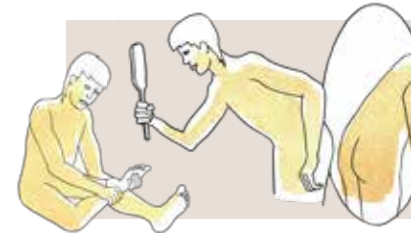
- Lyft på armarna och undersök höger och vänster sida
- Kvinnor ska lyfta bröstet och titta på undersidan
- Vänd ryggen mot en stor spegel och använd en handspegel för att kika på baksidan av axlarna, övre ryggen, överarmarna och svanken

### Armar och händer



- Titta på handflatorna och ovansidan av händerna
- Titta mellan fingrarna och under naglarna
- Undersök handlederna samt fram- och baksida av underarmarna
- Titta i en stor spegel på alla sidor av överarmarna.

### Ben, säte och fötter



- Använd två speglar för att undersöka säte, baksida lår och underben
- Vänd dig om och undersök framsida lår och underben i spegel
- Sitt ned och lägg det ena benet över det andra i tur och ordning. Undersök insida lår, vrist, fötter, tånas mellanrum samt under tånaglar
- Använd en handspegel för att undersöka underlivet

## För dig som haft ett tjockare melanom:

Känn igenom operationsområdet och omgivande hud i samband med den regelbundna hudinspektionen. Detta för att upptäcka knutor eller nya synliga hudförändringar i området. Du ska också känna efter förstörade lymfkörtlar/knölar i armhålor, ljumskar och på halsen, där lymfkörtelområdet närmast operationsområdet är viktigast. Det gör du lättast när du tvålär in dig i duschen. Höger och vänster sida bör jämföras. En genomgång av hur detta bäst görs får du av din onkolog/cancerläkare.

## Var ska du vända dig vid oro, frågor och behov av en hudbedömning?

- Vid oro för en ny hudförändring, kontakta din läkare i primärvården för en undersökning. Informera om din tidigare melanomdiagnos i samband med sjukvårdskontakter.
- Om du är under uppföljning på en hud- eller onkologiklinik, eller har en pågående onkologisk behandling, kontakta först din kontaktsjuksköterska eller motsvarande på aktuell enhet för råd/bedömning.

## Har du frågor om cancer eller behöver stöd?

Cancerrådgivningen består av specialistsjuksköterskor med utbildning i onkologi som erbjuder samtalsstöd och kan svara på frågor om bland annat symtom, behandling och biverkningar.

**Telefon:** 08-123 138 00

**Mejl:** [cancerradgivningen@sll.se](mailto:cancerradgivningen@sll.se)

**Webbplats med chatt:** [cancercentrum.se](http://cancercentrum.se). Sök på Cancerrådgivningen.

## Mer information

- 1177 Vårdguiden, [1177.se](http://1177.se). Sök på Malignt melanom
- Melanomföreningen, [melanomforeningen.se](http://melanomforeningen.se)
- Cancerfonden, [cancerfonden.se](http://cancerfonden.se)
- Strålsäkerhetsmyndigheten, [ssm.se](http://ssm.se)
- Euro Melanoma, [euromelanoma.org/sweden/](http://euromelanoma.org/sweden/)

**Texten är framtagen och medicinskt granskad av:**

Karolinska Universitetssjukhuset: Tema Cancer – centrum för hudtumörer, Melanomföreningen; Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland.