

Inforskriv om føflekkreft og ABCDE-Reglene

Forekomsten av malignt melanom (føflekkreft) er en av de høyeste i Norge på verdensbasis. I tillegg den mest vanlige kreftformen som rammer unge. Hele 24 prosent av alle nye krefttilfeller hos kvinner i aldersgruppen 15 til 29 år er malignt melanom. Hos menn er malignt melanom den hyppigste kreftformen i aldersgruppen 30 til 54 år. En enkel selvsjekk av huden sin i ny og ne kan fange opp malignt melanom i et tidlig stadie.

Hos personer som er særlig utsatt (familiært arvelig malignt melanom) er det i tillegg anbefalt med en årlig hudsjekk hos fastlege/hudlege

Malignt melanom kan oppstå hvor som helst på kroppen, man skal derfor sjekke hele hudordanet.

Nyoppståtte føflekker, det være seg på hud, slimhinner, negler, øyne eller underliv bør alltid vurderes av en kompetent lege.

Hos menn er det mest vanlig med malignt melanom på bryst, rygg, mage, hode eller nakke.

Hos kvinner er malignt melanom hyppigst forekommende på armer og legger. I sjeldne tilfeller på skjedevegg eller på livmorhals. Be alltid om en føfleksjekk hos gynekolog ved rutinekontrollene.

Hos mørkhudete er malignt melanom hyppigst på håndflater, fotblad og neglseng.

Visse typer malignt melanom passer ikke til ABCDE-reglene. Nevn alle suspekte pigmentendringer til legen. I tillegg vær særlig oppmerksom på den ene føflekken som skiller seg ut fra resten. **(Den stygge andungen)**

Ved hjelp ABCD-reglene kan man fange opp et malignt melanom i et tidlig stadie. Se derfor etter følgende:

(A) Assymetri. Ene halvdelen av føflekken er ulik den andre



(B) Borders (Kanter). Se etter ujevne eller « filltete» kanter.



Inforskriv om føflekkraft og ABCDE-Reglene

- (C) Color (farger) Fargen er ujevnt fordelt i selve føflekken.
I tillegg kan man se flere fargenyanser.



- (D) Diameter. Diameter øker eller er større enn tykkelsen av en blyant (6mm)



- (E) Evolving (utvikling) Føflekken har nylig endret form, farge og størrelse.

Hvordan sjekke føflekker:

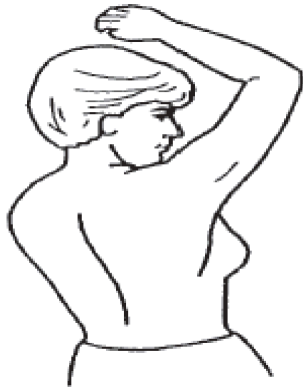
Etter dusjing/bading stå foran et speil som viser hele kroppen. Sørg for god belysning. Bruk lommespeil eller mobilkamera til å undersøke hudområder som er vanskelige å se.

1. Begynt fra toppen med ansiktet og hodebunn. Deretter jobber man seg nedover. Bruk et speil for å sjekke flankene med armene hevet.



Inforskriv om føflekkreft og ABCDE-Reglene

2. mens albueene er bøyd, se grundig på underarmer, fingernegler og håndflater



3. Sjekk baksiden av leggene. Se etter pigmentforandringer mellom tær og på tånegler



4. Bruk et håndholdt speil til å se på baksiden av nakken. Gå grundig gjennom hårbunnen vha kam eller fingrene



5. Til slutt, bruk et håndholdt speil til å sjekke ryggen, lysker og setet.

Inforskriv om føflekkkreft og ABCDE-Reglene



Ved å sjekke huden sin jevnlig blir man trygg på hva som er normale funn. I tillegg vil man fortære avdekke unormale funn. Dersom du har et godt mobilkamera bruk dette til å fotodokumentere føflekker/hudforandringer du er usikker på.