

Egenuppföljning av hudförändringar

Hudförändringar kan uppkomma i vilket skede som helst i livet. Hudförändringar är vanliga och ofta ofarliga, men ibland kan de vara varningssignaler på något mer allvarligt, såsom hudcancer.

Tack vare observant uppföljning kan hudförändringar upptäckas och eventuell hudcancer kan behandlas effektivare.

Du bör följa med hudförändringar som:

- ändrar i färg, storlek eller form
- ser annorlunda ut än andra födelsemärken
- är osymmetriska eller har ojämna kanter
- är över 6 mm i diameter
- känns sträva eller fjällar (ibland kan en hudförändring kännas av innan den syns)
- har flera nyanser
- kliar
- vätskar
- är pärlskimrande
- ser ut som ett sår som inte läks

Utgå inte ifrån att en hudförändring är harmlös bara för att den inte känns av/inte gör ont.

Hittar du en "Fula ankungen" i mängden?

Alla födelsemärken bör se ungefär likadana ut i form och färg.

Ifall en hudförändring skiljer sig från mängden, kan den vara misstänkt. Detta kallas för "Fula ankungen" –tecknet.

Det tar bara ett par minuter i månaden att kolla upp och följa med tecken på hudcancer. Det är väldigt enkelt att utföra kontrollen och det kan t.o.m. rädda ditt liv.

Välj ett utrymme med bra belysning, där du har tillgång till en helkroppsspegel. Se också till att du har en handspegel, stol, kam, hårtork, en digital kamera, penna och papper nära till hands.

Kom ihåg att vissa tecken på hudcancer känns bättre än de syns. Lita alltså inte bara på det du ser, utan känn efter med händerna över hela huden.

Så här utför du en hudgranskning:

1. Granska ditt ansikte, även näsan, läpparna, munnen, öronen och huden runt öronen (använd spegel som hjälp).
2. Granska din hårbotten genom att dela upp håret systematiskt, lager för lager. Använd kam eller hårtork. Ifall du inte har särskilt mycket hår, granska hårbotten noggrannt.
3. Granska fram- och baksidorna på armarna, börja från armhålorna och gå neråt mot armbågarna och sen ner mot händerna, kolla även mellan fingrarna. Granska också naglarna, var uppmärksam på färgen på naglarna.
4. Fortsätt mot halsen, bröstet och övre kroppen. Ifall du är kvinna, kontrollera också huden mellan och under bröstet.
5. Sväng ryggen mot helkroppsspeglarna och använd även handspeglarna som hjälp. Börja från nacken och axlarna och fortsätt ner på ryggen. Kontrollera skinkorna och baksidan av benen ända ner till hälarna.
6. Sväng dig mot helkroppsspeglarna och granska genitalområdet noggrannt. Kontrollera framsidan på benen och fötterna.
7. Avsluta med att granska fotsulorna och mellan tårna.

Ifall du hittar en misstänkt hudförändring, uppsök läkare.