

Melanomföreningens initiativ
Pricksäkert! lyfter vikten av tidig
upptäckt genom att uppmuntra
till egenkontroll av huden och
professionell undersökning av
misstänkta prickar.

Tidig upptäckt räddar liv!

Vi är en ideell patientförening för dig som på ett
eller annat sätt drabbats av malignt melanom.
Stöd oss gärna i kampen genom att bli medlem!

Läs mer på:
<https://melanomforeningen.se/>

Följ oss gärna / kontakta oss på:

📘 <https://facebook.com/melanomforeningen>
📷 <https://instagram.com/melanomforeningen/>
✉ info@melanomforeningen.se

Illustrationer: Sissela Jensen



PRICKSÄKERT!

SÅ KAN DU UPPTÄCKA HUDCANCER I TID

 Melanomföreningen

Tidig upptäckt kan rädda liv

Maligt melanom är en av de cancerformer som ökar snabbast i Sverige. Den som får diagnosen har drabbats av en sjukdom som kan få ett allvarligt förlopp. Men maligt melanom kan i de allra flesta fall stoppas – om det upptäcks i tid. Melanopatients som får sin diagnos tidigt blir i de allra flesta fall botade. Regelbunden egenkontroll av huden ökar markant dina chanser att upptäcka hudcancer i tid.

Den fula ankungen

Dina märken bör vara ganska lika i form och färg. Om ett märke skiljer sig från de övriga ska du vara extra uppmärksam.

Egenkontroll

Håll utkik efter:

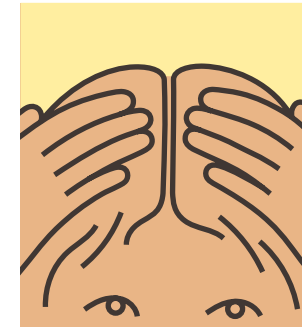
- Nyttillkomna märken och knutor
- Märken som växer, ändrar form eller färg
- Asymmetriska märken
- Flerfärgade märken
- Märken som känns ojämna eller fjällar
- Märken/knutor som kliar eller pinnar
- Märken/knutor som blöder eller är såriga
- Sår som inte läker

Avsätt en tid, gärna varje månad, då du systematiskt tittar på din hud. Tag gärna hjälp av en närstående. Använd en handspegel, väggspiegel och god belysning. Ett tips är att fotografera dina märken. Vid minsta misstanke, vänta inte utan kontakta din vårdcentral för hudundersökning!

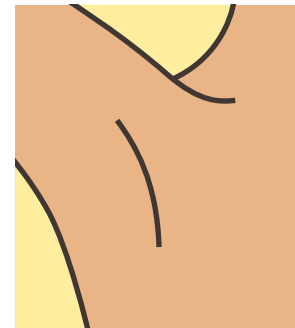
På många vårdcentraler använder man teledermatoskopi som möjliggör att läkaren kan sända detaljerade bilder av märken till hudspecialister och få råd om hur dessa ska handläggas. Fråga gärna om teledermatoskopi vid din hudundersökning hos vårdcentralen!



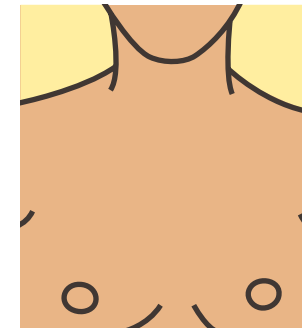
1. Börja med att undersöka ansiktet. Speciellt näsan, läpparna, munnen och öronen.



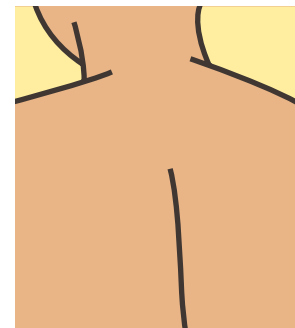
2. Undersök hårbotten bit för bit. Använd en kam eller hårtork för att se bättre.



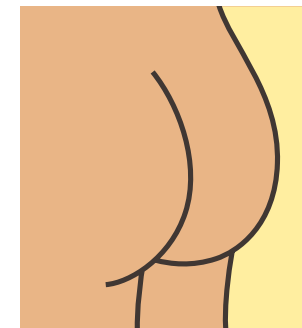
3. Kolla armhålorna, armbågarna, armarna, händerna samt mellan fingrarna och under naglarna.



4. Gå över till halsen, bröstet och överkroppen. Kolla även huden mellan och under bröstet.



5. Undersök ryggen. Börja i nacken och på axlarna och gå sedan gradvis ner mot ländryggen.



6. Undersök skinkorna och mellan dem samt baksidan av låren och benen ända ner till hämlarna.

ABCDE är lätt att komma ihåg

Stämmer ett eller flera av följande?



A: Asymetri – Är märket oregelbundet format?



B: Från engelskans "Border" – Har märket suddiga eller oregelbundna kanter?



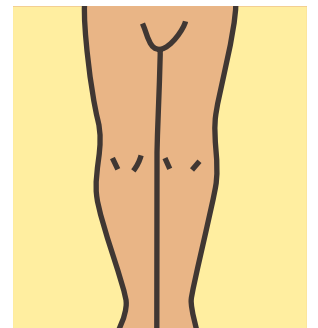
C: Från engelskans "Colour" – Har märket ändrat färg eller är flerfärgat?



D: Diameter – Är märket större än 6 mm i diameter?



E: Evolution – Har storlek eller form ändrats?



7. Kolla framsidan: könsorganen, benen, fötterna, fotsulorna, tånaglarna och mellan tårna.