

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://www.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. För melanompatienter som tidigt får sin diagnos blir över 95 procent botade*. Regelbunden egenkontroll av huden ökar markant dina chanser att upptäcka hudcancer i tid.

Den fula ankungen

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

Egenkontroll

Håll utkik efter detta när det kommer till dina födelsemärken:

- Nyttillkomna
- Växer, ändrar form eller färg
- Asymmetriska
- Är flerfärgade
- Känns ojämna eller fjällar
- Kliar eller pinnar
- Blöder eller är såriga
- Sår som inte läker

Avsätt en tid, helst 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 fota dina födelsemärken. Vid minsta misstanke, vänta inte utan kontakta din vårdcentral för hudundersökning!

Teledermatoskopi möjliggör att läkaren kan sända detaljerade bilder av födelsemärken till hudspecialister och få råd om hur dessa ska handläggas. Fråga gärna om detta vid din hudundersökning!

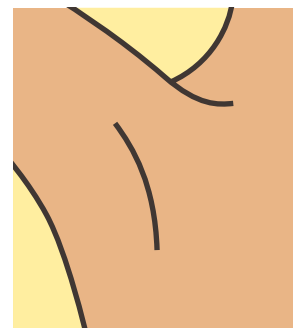
*Ref; Hudmelanom - Regional kvalitetsregisterrapport Mellansverige 2020, Oktober 2021



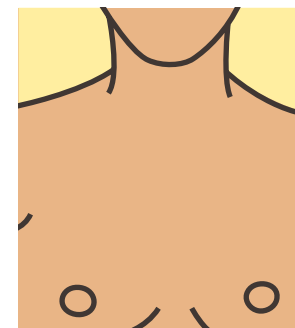
1. Börja med att undersöka ansiktet. Speciellt näsan, läpparna, munnen och öronen.



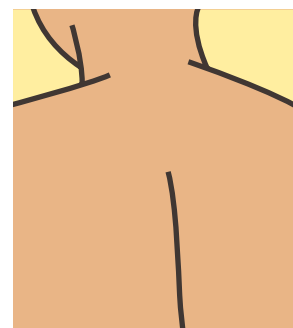
2. Undersök hårbotten bit för bit. Använd en kam eller hårtork för att se bättre.



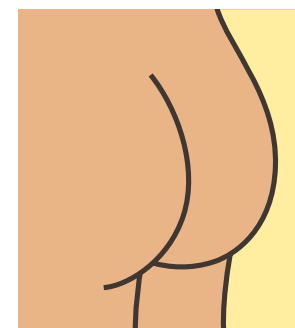
3. Kolla armhålorna, armbågarna, armarna, händerna samt mellan fingrarna och under naglarna.



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 hällarna.

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?



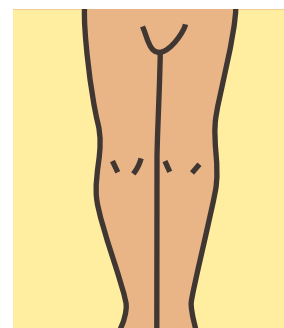
C: Från engelskans "Color" – Har märket ändrat färg eller är flerfärgat?



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



E: Evolution – Har storlek eller form ändrats?



7. Kolla framsidan. Könsorganen, benen och fötterna, fotsulorna, tånaglar och mellan tårna.