

## BESKYT DIG I SOLEN

For megen ultraviolet stråling fra solen og solarier er årsag til modermærkekræft og almindelig hudkræft. Sammenhængen er enkel. Jo mere uv-stråling fra sol og solarium og jo flere solskoldninger, des større risiko for at få kræft i huden. Følg derfor solrådene:

### SKYGGE

Når uv-strålingen er stærk, beskytter du din hud bedst ved at tilbringe mindre tid i direkte sol. Mere end halvdelen af dagens uv-stråling falder mellem kl. 12 og 15. Søg derfor skygge, når uv-indekset er 3 eller mere.

### SOLHAT

Undgå at blive solskoldet – dæk bar hud med hat og tøj. Løstsiddende tøj af tætvevet stof giver bedst beskyttelse. Brug en langærmet T-shirt eller en T-shirt, der dækker ned til albuen, og bukser, der når under knæet. Brug solhat med bred skygge og beskyt øjnene med solbriller. Du kan få særligt uv-tøj, som giver god beskyttelse – også når du bader.

### SOLCREME

Husk altid rigeligt med solcreme, hvor skygge og tøj ikke dækker. En god huskeregel er én håndfuld til én krop. Smører man mindre på, falder faktortallet og dermed beskyttelsen. Husk at gensmøre, hvis du har svedt eller badet i længere tid. Skal du sydpå hvor uv-indekset er højt, er det bedst med faktor 30 eller højere.

### SLUK SOLARIET

Undgå solariets skadelige stråling. Den ultraviolette stråling i solarieret kan give skoldninger, rynker, for tidlig ældet hud og øger risikoen for at udvikle modermærkekræft.

## FÅ TJEK PÅ MÆRKERNE

Det er den ultraviolette stråling fra sol og solarium, der giver kræft i huden. Du kan selv være med til at forebygge, at det sker for dig ved at beskytte dig i solen. Samtidig er det vigtigt, at du er opmærksom på de forandringer, der sker i din hud. Ved at være på mærkerne sikrer du, at kræft i huden opdages i tide.

### Forebyg kræft i huden

Uv-stråling fra den naturlige sol og solarier øger risikoen for hud- og modermærkekræft. Du kan forebygge hud- og modermærkekræft ved at beskytte dig i sommersonen med skygge, tøj, hat og solcreme – og ved at undgå solariebrug.

Læs mere om forebyggelse af kræft i huden på:

[www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)



TrygFonden



Kræftens Bekæmpelse

# HAR DU TJEK PÅ MODERMÆRKERNE?

En guide til undersøgelse af din hud



Vænrnr. 0336. Oktober 2014.

## SE FORANDRINGER

Start med at se, om du kan genkende din hud og dine modermærker. Læg mærke til, om der er noget i huden, der har ændret størrelse, form eller farve. Læg også mærke til, om der er kommet nye pletter eller modermærker. Hvis du er over 40 år, skal du især være opmærksom på nyopdukkede modermærker.

### MODERMÆRKER

Sådan ser sunde modermærker ud:



Symmetrisk udseende



Mindre end 6 mm



Jævn kant



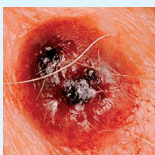
Ensartet farve

### MODERMÆRKEKRÆFT

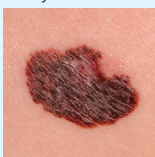
Sådan kan syge modermærker se ud:



Asymmetrisk udseende



Størrelse på over 6 mm  
(på størrelse med enden af en blyant)



Ujævne kanter



Flere farvenuancer

Foto: Hudlæge Ove Kristensen

## TJEK DIN HUD

Tjek din hud og dine modermærker regelmæssigt, så du sikrer, at modermærkekræft eller almindelig hudkræft bliver opdaget i tide og kan helbredes.

### Sådan tjekker du din hud

Sørg for at gennemgå hele din krop.

Brug to spejle, ét i hånden og ét på væggen, så du også kan tjekke ryggen og bagsiden af benene. Få evt. en anden til at hjælpe dig med de områder, der er svære at se.



Husk, at en skønhedsplet også er et modermærke, og at kræft i huden kan opstå overalt på kroppen. Vær også opmærksom på indersiden af lårene, fodsålerne og hårgænsen.

### Tag billeder af mærkerne med mobilen

Det tager tid at lære sin hud at kende. Det er derfor en god idé at fotografere skønhedspletter og modermærker, så det bliver nemt at sammenligne huden med tidligere.

## SØG LÆGE

Bliver du opmærksom på forandringer i huden, bør du søge læge. Der vil ofte være tale om godartede ændringer i din hud, men lad for en sikkerheds skyld din læge se på det. Modermærkekræft spred sig hurtigt, og chancen for at overleve afhænger af, hvor tidligt sygdommen bliver opdaget og behandlet. Derfor er det vigtigt at søge læge i tide.

### Gør det til en vane

Ved regelmæssige tjek af din hud bliver det lettere for dig at opdage eventuelle forandringer.

### Vær særligt opmærksom på:

- et sår, der i løbet af 2-3 uger ikke vil hele
- et modermærke, der vokser eller ændrer form/farve
- vedvarende kløe/ændret fornemmelse i et modermærke eller område i huden
- et modermærke, der danner skorpe eller bløder
- et nyt modermærke, der er sort, flerfarvet, asymmetrisk eller har ujævn kant

### Særligt udsatte

Du har større risiko for at udvikle kræft i huden, hvis du har mange skønhedspletter, er blond eller rødhåret, har blå øjne og har en bleg og lysfølsom hud.

Du er også særligt udsat, hvis du har været solskoldet mange gange, eller hvis du er solariebruger.