

Om føflekker og malignt melanom (føflekk-kreft)

Informasjon til pasienter og foreldre

Utarbeidet av dr. med Tor Langeland

Spesialist i hudsykdommer

Denne informasjon er ment brukt i sammenheng med konsultasjon og den informasjon som er gitt der. Informasjonen kan ikke uten videre benyttes uten konsultasjon.

Dokumentet er beskyttet etter Åndsverksloven og kan ikke publiseres eller benyttes i kommersiell sammenheng uten forfatterens eksplisitte samtykke.

[Skriv inn tekst]

Hva er en føflekk ?

En føflekk er en godartet ansamling av normale celler. Den vanligste formen for føflekk er pigmentcelleføflekker. Gjennomsnittlig har en voksen person 30-40 føflekker. Føflekker er vanligvis ikke til stede ved fødsel. De kommer i løpet av oppveksten, - mest på soleksponerte hudområder, og antallet øker frem til 40-års-alder. Det er vanlig at føflekkene er helt mørke til å begynne med, men etter hvert kan fargen skifte fra sort til brun, samtidig som de kan heve seg noe over huden. Som det fremgår av dette, er det derfor helt normalt at føflekker vokser og endrer seg. Under graviditet er det vanlig at det kommer flere føflekker.

Hva er et malignt melanom (syn: føflekkreft)

Dette er en ondartet svulst, som består av pigmentceller. Utgangspunktet kan være pigmentceller i en føflekk, eller pigmentceller i normal hud. Malignt melanom er farlig fordi svulsten kan spre seg (metastasere) til resten av kroppen. Hvis dette skjer, vil sykdommen være dødelig. Imidlertid er det slik at de fleste tilfeller av malignt melanom vil være lett synlig på huden før svulsten har spredd seg. Hvis svulsten fjernes i dette stadium, vil man være helbredet. Det er altså svært viktig å oppdage og behandle malignt melanom tidlig.

Hvordan ser du forskjell på en føflekk og et malignt melanom ?

Malignt melanom er en ondartet svulst. Ondartede svulster vokser på en annen måte enn godartede svulster. I en ondartet svulst er cellenes arvemateriale skadet. Dette fører til tilfeldig og uregelmessig celledeltning: Noen celler vokser fort, mens andre vokser sakte, noen celler produserer mye pigment, mens andre kan produsere lite pigment. Svulsten blir derfor som regel uregelmessig i form og farge. Fargen kan variere fra sort til lys, oftest er det noe sort pigment i en ondartet pigmentflekk. En annen viktig egenskap med malignt melanom er at den fortsetter å vokse. Den stanser ikke opp ved en bestemt størrelse, slik føflekker gjør. Veksten kan imidlertid skje svært langsomt, spesielt i tidlige stadier. I noen tilfeller tar det flere år før den blir 1 cm stor i diameter. Maligne melanomer kan være helt flate, altså bare en synlig fargeforandring. Etter hvert blir deler av flekken fortykket, knutet, og får mer preg av en svulst. De fleste maligne melanomer har disse tegnene:

- **mer enn 4-5 mm store i diameter**
- **og inneholder noe sort farge**
- **og er ulik føflekkene dine, - se etter ”den stygge andungen”.**

Hvor stor er risikoen for å få malignt melanom ?

Pr år er det ca 1700 nye tilfeller av malignt melanom i Norge, hvilket gir en gjennomsnittlig risiko på ca 1/3000. I løpet av 10 år vil sjansen altså være 1/300, i løpet av et langt liv vil risikoen nærme seg 1/30. I 2014 døde det 314 mennesker av malignt melanom i Norge. Dødeligheten i Norge er blant de høyeste i verden. Vi tror forklaringen er at sykdommen diagnostiseres senere i Norge enn i mange andre land. Malignt melanom er en av de vanligste kreftformene, så hyppig at de fleste kjenner noen, eller har hørt

[Skriv inn tekst]

om noen, som har hatt dette. Risikoen øker hvis du har søsken eller foreldre som har hatt malignt melanom, hvis du har lys hud, hvis du har mange føflekker (over 100 som er større enn 2 mm), hvis du har mange store føflekker (> 7 mm i diameter) og hvis du ofte blir solbrent. Det er bare én av disse faktorene du kan gjøre noe med; nemlig å unngå overdreven soling, - unngå å bli brent. Tidlig diagnose er nøkkelen til lavere dødstall. Der er egenundersøkelsen av huden helt avgjørende.

Soleksponering og malignt melanom

Forskning viser at personer som har fått malignt melanom gjennomsnittelig har vært mer eksponert for sol enn personer som ikke har hatt malignt melanom. Redusert soleskponering reduserer risikoen for å få malignt melanom.

I Skandinavia skjer det meste av årets soleskponering for de fleste i løpet av ca 14 godværsdager i løpet av sommeren. Det har derfor stor betydning hvordan vi oppfører oss på disse dagene. Et råd er å unngå eksponering for solen i perioden 10-14. Selv lette klær gir meget god beskyttelse.

En ukes solferie i Syden vil innebære en betydelig økning av årets soleskponering.

Solarium avgir det meste av strålingen i UVA-spekteret. Det er økende indikasjoner på at også solariebruk kan øke risikoen for utvikling av malignt melanom. Derfor er bruk av solarier ikke lenger tillatt for ungdom under 18 år. Bruk av solarium frarådes, spesielt gjelder dette personer som har hatt malignt melanom eller som har risikofaktorer som kan disponere for utvikling av malignt melanom.

Beskytter solkremer mot malignt melanom?

Solkrem er et viktig hjelpemiddel for å unngå å bli brent. Det er all grunn til å tro at dette reduserer risikoen for å utvikle malignt melanom. Når det gjelder hvor høy faktor som bør brukes, er det slik at ca 97% av UV-strålene (som forårsaker forbrenningen) absorberes av solkrem med faktor 15. Det forutsetter imidlertid at det er smurt tykt nok på, og det gjøres som regel ikke. Forskning viser at det er mye mer effektivt å smøre faktor 15 to ganger, for eksempel første gang når du står opp og annen gang når du går ut i solen, fremfor å bruke solkrem med høyere faktor bare én gang.

Altså; bruk en solfaktor du liker og som har faktor 15 eller mer, og bruk den mer enn én gang daglig.

Regelmessige legekonsultasjon av føflekker

Det beste er at du selv tar ansvaret for å sjekke huden din. Undersøkelsen skjer primært ved hjelp av synet. Derfor kan du gjøre dette selv, og heller oppsøke legen din hvis du skulle se en pigmentflekk som du er i tvil om. Fordelen med at du selv tar ansvaret for å passe på, er at du ser deg selv hver dag, mens besøkene hos legen har lett for å bli uregelmessige. Selv et års intervall er for lenge. Gjør det til en vane å se hva som skjer med huden din. Er du alene, sjekker du ryggen med ett speil i hånden og ett på veggen. Hvis du har mange føflekker, kan det være vanskelig å oppdage nye flekker. Dette er enklere hvis du har fotos av deg selv, særlig de områdene der du har mange føflekker. Det er nok å ta fotos én gang. Legg dem på din PC eller telefon, så har du en referanse til senere.

[Skriv inn tekst]

Enkelte personer med mange, store føflekker og andre risikofaktorer, bør gå til regelmessige kontroller hos fastlegen eller en spesialist.

Forfatter: Tor Langeland. Må ikke publiseres uten tillatelse av forfatteren.