

## Fem farlige forandringer

**ABCDE** er en smart huskeregel, når **modermærker** netop tjekkes for faresignaler. Finder du ét eller flere af faresignalerne, bør du være særlig opmærksom.

### Modermærkekræft



#### A – Asymmetry (Asymmetrisk)

Et sygt modermærke vil ofte være asymmetrisk.



#### B – Border (Kant)

Et modermærke med ujævne eller takkede kanter er mistænkeligt.



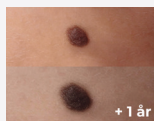
#### C – Colour (Farve)

Et modermærke, der har mere end én farve, er mistænkeligt.



#### D – Diameter

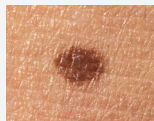
Er modermærket større end 6 mm i diameter, skal du være særligt opmærksom.



#### E – Evolving (Udvikling)

Vokser et modermærke pludseligt og får nogle af de nævnte ændringer, er det ikke normalt.

### Normalt modermærke



#### Normalt modermærke

Som oftest gælder følgende for et normalt modermærke:

- Har en jævn kant.
- Er ensartet i farven.
- Er mindre end 6 mm.
- Ændrer ikke størrelse.
- Er symmetrisk (tegner du en linje gennem modermærket, får du to symmetriske halvdele).

## Tjek mærkerne

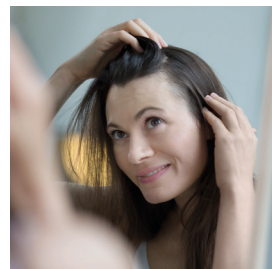
Uanset hvem du er, skal du tjekke dine mærker. Også selvom du ikke har rødt hår, lys eller lysfølsom hud eller på anden måde er i risikogruppe. Men hvor ofte? Hudlæger anbefaler, at du tjekker dine mærker regelmæssigt, f.eks. hver tredje måned. Sådan tjekker du dig selv:

### 1 Spejl-metoden



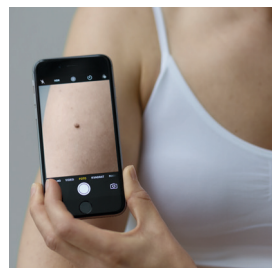
Stil dig foran et stort spejl med et lille spejl i hånden. Derefter går du systematisk frem. Oppefra og ned. Forfra og bagfra. Husk også at tjekke de områder, der normalt er dækket af tøj – f.eks. under din bh. Brug det lille spejl som bakspejl.

### 2 Husk hårbund, negle og fodsåler



Modermærker kan skjule sig alle steder på kroppen, og derfor er nogle af dem svære at tjekke. Det er en god idé at få et familiemedlem eller en ven til at hjælpe dig med at tjekke de svære områder – f.eks. hårbund.

### 3 Tag billeder



Tag nærbilleder af modermærker, der er uregelmæssige eller bredere end 6 mm. Læg en lineal ved siden af modermærket, så billedet viser, hvor stort det er. Gem billederne til næste gang, du tjekker dine mærker.

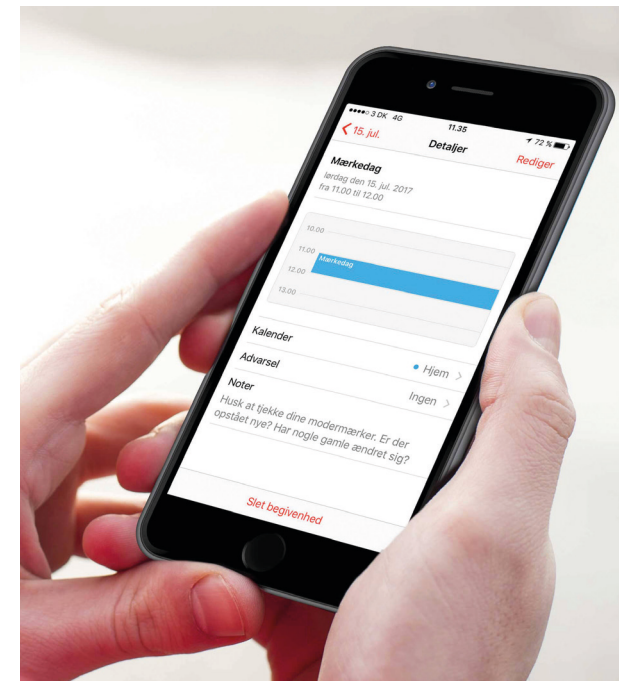


## Er du i tvivl, så kontakt din læge

Når du har lært dine mærker at kende, bliver det lettere at opdage forandringer. Der vil ofte være tale om godartede ændringer, men hvis du er i tvivl, så lad din læge se på det.

## Husk dine mærkedage

Det er let at glemme at tjekke sine modermærker i en travl hverdag. Derfor er det smart at bestemme sig for nogle "mærkedage", så du bliver mindet om, at nu er det tid til et tjek – enten af dig selv eller af din hudlæge.

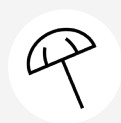


## Beskyt dig i solen

For megen uv-stråling fra sol og solarier er årsag til langt de fleste tilfælde af modernærkekræft 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.

## Solråd

Du kan forebygge hud- og modernærkekræft ved at følge de 3 solråd:



**Brug skyggen**



**Solhat og tøj kan også skygge**



**Brug sol-creme, hvor skygge og tøj ikke dækker**

## Sluk solariet - hele året

Undgå solariets skadelige stråling. For uv-strålingen i solariet kan give solskoldninger, rynker, for tidlig ældet hud og øger risikoen for modernærkekræft.

Læs mere om forebyggelse af kræft i huden på:  
[www.solkampagnen.dk](http://www.solkampagnen.dk)

## Få tjek på mærkerne

Det er vigtigt, at du er opmærksom på de forandringer, der sker i dine mærker. Modernærkekræft, der opdages i tide, kan helbredes.

## Særligt udsatte

Du har større risiko for at udvikle modernærkekræft, hvis du har mange modernærker, er blond eller rødhåret, har blå øjne og har en lys eller lysfølsom hud. Du er også særligt udsat, hvis du har været solskoldet mange gange, eller hvis du er solariebruger.

Se, hvordan du tjekker dine mærker samt hvilke forandringer, du skal være opmærksom på, her:  
[www.tjekmærkerne.nu](http://www.tjekmærkerne.nu)



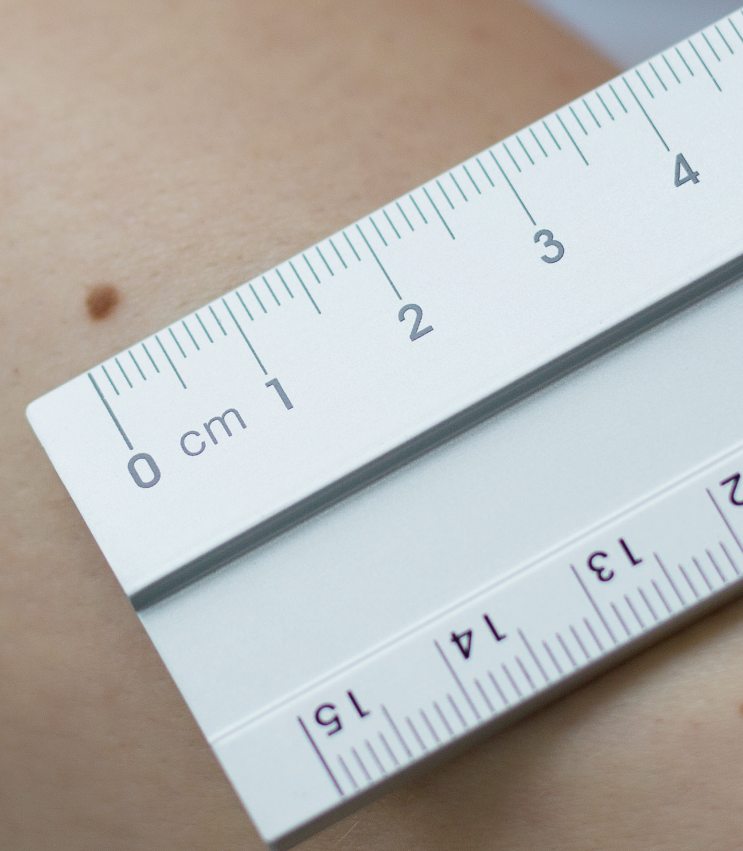
**Kræftens Bekæmpelse**



Varenr. 0336 - 2024

# TJEK MÆRKERNE

En guide til  
modernærketjek



[www.tjekmærkerne.nu](http://www.tjekmærkerne.nu)