

Dr. med Claus Lützow-Holm informerer om: Føflekker, føflekkreft (malignt melanom)

Hva er en føflekk?

En føflekk er en godartet ansamling av pigmentceller. De fleste har 30-50 føflekker, og de oppstår fra vi blir født, frem til vi blir ca. 40 år gamle. Der derfor helt normalt at de endrer seg noe. Noe stikker ut, noen har litt hår i seg. Ved mye soling som barn kan det blir flere føflekker. Føflekkene endre seg sakte, er oftest brunlige, og man har ofte mange føflekker som "likner" hverandre; ser du føflekker som du har flere av samme sort – er det svært sjelden grunn til engstelse. I Noen familier er det vanlig at det er mange føflekker.

Det er tre grunner til å fjerne føflekker:

1. Rent kosmetisk: Man vil da operer dem bort, og det etterlater ofte et arr som kan oppleves like skjemmende som føflekken oppleves, men dette er et valg å ta sammen med lege.
2. Føflekker som er "i veien" – stikker ut, oppleves som en plage. Disse kan fjernes av den grunn.
3. **Føflekker som man er usikker på om er en føflekk (godartet), eller om det kan være et tidlig stadium av føflekk kreft (malignt melanom). Dette er den eneste gode medisinske grunnen til å fjerne en føflekk, og man må da godta at det kan oppstå noe arr. Mistenkelige føflekker sendes inn etter fjerning for analyse.**

Hva er et malignt melanom (føflekk kreft)?

Malignt melanom er en ondartet svulst som består av pigmentceller. Svulsten er farlig fordi den kan spre seg til resten av kroppen. Hvis den gjør det vil sykdommen være dødelig. Heldigvis vil man i de fleste tilfeller (ca 80%) oppdage sykdommen så tidlig at man etter fjerning vil være helbredet.

Hvordan oppstår malignt melanom?

- Føflekkreft oppstår enten i en føflekk eller i normal hud. Den vokser eller forandrer seg i løpet av kort tid (uker eller måneder).

Hvem får malignt melanom ?

- Lys hudtype og sterke solforbrenninger spesielt i tidligere barneår kan disponere for utvikling av føflekkreft. Intens, kortvarig soling i ferier og fritid kan være særlig uheldig.
- Økningen i antall ondartede føflekker de siste tiår skyldes dels at vi i dag har andre solingsvaner enn tidligere. Føflekkreft i nær familie gir noe økt risiko. Høyt antall føflekker (over 100) er også en mulig risikofaktor.
- Malignt melanom hos barn er meget sjeldent, forkomsten øker med alder fra unge voksne, og er vanligere hos eldre.

Hvordan skille mellom en føflekk og malignt melanom?

Ondartedes celle vokser uregelmessig, og det gjenspeiler seg i melanomets utseende:

De fleste maligne melanomer har disse tegnene:

- **Størrelse mer enn 4-5 med mer stor i diameter**
- **og inneholder noe sort farge**

Dr. med Claus Lützow-Holm informerer om: Føflekker, føflekkreft (malignt melanom)

- og er ulike de andre føflekkene du har ("den stygge andungen")

Noen føflekker kan være uregelmessige, både i kanter og farge. Variasjon i brunfarge er sjeldent tegn på melanom. Hvis du har flere føflekker som er litt uregelmessige, men som likner hverandre mye er det *usannsynlig* at disse kan være melanom, da man så å si aldri utvikler flere melanomer *samtidig*. Føflekker som ikke vokser (er i endring) er ikke melanomer. Mål størrelse, eller ta et foto for å kunne fastslå om de vokser over tid. En partner, eller bruk speil til å sjekke ryggen.

En vanlig grunn til engstelse er oppdagelsen av voksende, ofte flate gråaktige flekker i huden, som kommer når man blir eldre. De kjennes litt som stearinflekker, og kalles talgvorter, eller **seboreiske keratoser**. De er helt ufarlig, og vil aldri bli ondartede. Ved tvil om slike; vis de til lege som eventuelt lett kan sjekke disse ved å sette litt bedøvelse og skrape de bort.

Hvordan behandles en ondartet føflekk- og hvordan går det med pasienten?

- Føflekk-kreft behandles med vanlig kirurgisk fjerning. Ved fjerning i helt tidlig stadium er overlevelsen av denne kreftformen 100 %, generelt vil ca. 80-85 % ikke få noen nedsatt helse etter malignt melanom. Hvis det påvises føflekk kreft vil man fjerne litt hud rundt det området der føflekken var (noen cm).

Hvordan hindres utvikling av ondartede føflekker?

- Unngå solforbrenning. En bør beskytte seg for de kraftigste solstrålene, dvs. spesielt mellom klokken 1000 og 1600. Bruk gjerne klær som også dekker armer og ben, samt hodeplagg om en skal være lenge ute i solen. Solfaktor 30 eller høyere bør anvendes. Smør hyppig da effekten reduseres etter 2-3 timer. Barn trenger ekstra hjelp av foreldrene til solbeskyttelse da de ikke selv passer seg for solen.

Oppfølging: Pasienter med føflekk kreft blir fulgt opp med kontroller hos hudlege i samarbeid med fastlege etter nasjonale og internasjonale retningslinjer.

Denne informasjonen er laget for bruk i forbindelse med en konsultasjon, og skal ikke publiseres uten forfatterens samtykke.