

# Huddoktoren informerer om: Føflekker og føflekk kreft (malignt melanom)

Oppdatert 08.04.2016

## 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. Det er derfor helt normalt at de endrer seg noe. Noen stikker ut, noen har litt hår i seg. Ved mye soling som barn kan det blir flere føflekker. Føflekkene endrer seg sakte, er oftest brunlige, og man har ofte mange føflekker som ”likner” hverandre; ser du føflekker av samme sort – er det svært sjelden grunn til engstelse. I noen familier er det vanlig med mange føflekker.

Det er tre grunner til å fjerne føflekker:

1. Rent kosmetisk: Man kan operere 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 føflekk kreft (malignt melanom). Dette er den eneste gode (helsemessige) grunnen til å fjerne en føflekk, og man må da godta at det kan oppstå noe arr. Mistenkelige føflekker skal alltid opereres bort og undersøkes i mikroskop etter fjerning for nøyaktig 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 celler til indre organer i kroppen. Hvis den gjør det, vil sykdommen kunne være dødelig. Heldigvis vil man i de fleste tilfeller (ca. 80%) oppdage sykdommen så tidlig at man etter fjerning vil være helbredet - uten spredning, og med liten risiko for helsetap.

## Hvordan oppstår malignt melanom?

- Føflekkreft oppstår enten i en føflekk (bare ca. 20-30 %) - eller i «normal» hud, der det tidligere ikke har vært noen føflekk. 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 risikofaktor.
- Malignt melanom hos barn yngre enn 15-20 år er meget sjeldent, forekomsten øker med alder fra unge voksne, og er vanligere hos eldre.

## Hvordan skille mellom en føflekk og malignt melanom?

Ondartede celler vokser uregelmessig, og det gjenspeiler seg i melanomets utseende:

De fleste maligne melanomer har disse tegnene:

- **Størrelse mer enn 5-6 millimeter i diameter**
- **og inneholder noe sort farge ( eller mer enn 2 farger)**
- **og/ eller er ulike de andre føflekkene du har (”den stygge andungen”)**
- **Blødning – sent tegn**
- **Uregelmessighet i form**

# Huddoktoren informerer om: Føflekker og føflekk kreft (malignt melanom)

Oppdatert 08.04.2016

Noen føflekker kan være uregelmessige, både i kanter og farge. Litt 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 i flere føflekker*. **Føflekker som ikke vokser ( ikke er i endring) er ikke melanom (føflekkreft).**

Mål størrelse, eller ta et foto for å kunne fastslå om de vokser over tid (3-4 mnd.). Bruk partner eller speil til å sjekke ryggen. Føflekker som ikke endrer seg på 3-4 mnd. er det ikke noe galt med. En vanlig grunn til engstelse er oppdagelsen av voksende, ofte tykkere 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 ikke bli ondartede. Ved tvil om slike; vis dem til lege (som eventuelt lett kan sjekke disse ved å sette litt bedøvelse og skrape dem 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 %. Totalt sett vil ca. 85 % av alle med diagnosen ikke få noen nedsatt helse etter malignt melanom. Hvis det påvises føflekk kreft, vil man fjerne en del ekstra hud rundt arret (opptil noen cm), som en sikkerhetssone rundt området.

## Hvordan hindres utvikling av ondartede føflekker?

- Unngå solforbrenning. En bør beskytte seg for de kraftigste solstrålene, dvs. spesielt mellom klokken 10:00 og 14:00. Bruk gjerne klær som også dekker armer og ben, samt hodeplagg hvis du skal være lenge ute i solen. Mørke klær beskytter bedre enn lyse. 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.

## Egenkontroll:

Å følge med sine føflekker er mest effektivt: Du ser deg selv hver dag. Se over huden 3-4 ganger pr år, (eller oftere om du vil ) - bli kjent med dine føflekker, og gå til lege om du bli usikker på om noe er galt.