

Huddoktoren informerer om: Malignt melanom (føflekk kreft)

Oppdatert 1. mars 2019

Til deg som har fått fjernet malignt melanom (føflekk kreft) i huden

Du har fått fjernet en svulst i huden som viste seg å være malign melanom (føflekk kreft).

For de fleste er det god prognose

Så lenge det ikke er ondartede celler som har spredd seg fra denne svulsten via lymfesystemet og inne i kroppen, vil du være frisk, og ikke ha noen helseplager.

De fleste som får fjernet et malignt melanom vil ikke få senere helseplager av den grunn at du har fått fjernet svulsten før den har gitt en slik spredning. Hos 20-30% av alle med melanom vil sykdommen kunne spre seg til lymfeknuter og hos noen inn i kroppen, og der utvikle seg til en alvorlig, potensielt livstruende sykdom. Når svulsten i huden blir fjernet blir den vurdert etter kriterier som sier noen om hvor farlig den er, og slik kan man estimere at de minste farlige svulstene meget sjelden gir spredningen, mens de mer utviklede svulstene innebærer større risiko for spredning. .

Alle pasienter med malignt melanom blir derfor kontrollert, for å kunne oppdage spredning, etter nasjonale retningslinjer, i et samarbeide mellom flere legespesialister. Legene vil se over hele huden, kjenne på lymfeknuter, og følge med på din generelle helse.

Kontroller hos hudlege / fastlege og ultralyd

De vil bli undersøkt av hudlege /fastlege i faste intervaller fra 3, til 6 ,til 12 mnd. De fleste vil også bli henvist til ultralydundersøkelse av lymfeknuter som ligger under huden , dette også til fastlagte intervaller. De fleste følges i 5 år, med individuelle forskjeller. Man får også opplæring i å følge med på egen hud selv. Oftest er et samarbeide mellom hudlege og fastlege best: hudlegen er spesialist på å se på huden og sykdommen malignt melanom, fastlegen har best kunnskap om din generelle helse.

Re-eksisjon

Etter at det er diagnostisert melanom ved vevsundersøkelsen, vil man få time på et sykehus for å operere ut arret, en såkalt re-eksisjon, man etablerer en ”sikkerhetssone”, for å om å fange eventuelle celler som har beveget seg ut fra svulsten. Ofte blir det da operert bort en sone på 1 cm til begge sider for arret.

Vaktpostlymfeknute (sentinel node) operasjon

Nylig er det blitt innført i Norge at mange også blir anbefalt at det utføres en ytterligere operasjon , der man identifiserer lymfeknuter som opereres ut, for å undersøke om det er ondartede celler som kan påvises i lymfeknute. Disse lymfeknute er oftest i lyske, eller armhule.

Dette er en kirurgisk prosedyre som oftest gjøres i sammenheng med re-eksisjonen, på samme sykehus avdeling. Man må regne med 4-6 ukers sykemelding i forbindelse med dette inngrepet. Mer informasjon gis av kirurgene som utfører prosedyren.

Spredning til lymfeknuter eller videre inn i kroppen

Hvis det påvises spredning i lymfeknuter eller i kroppen for øvrig, vil du bli henvist til kreftavdeling (onkologer) på sykehus som følger opp videre sammen med fastlegen.

Huddoktoren informerer om: Malignt melanom (føflekk kreft)

Oppdatert 1. mars 2019

Generel info :

Hva er et (malignt) melanom (føflekkreft)?

Malignt (=ondartet) melanom er en ondartet svulst som består av pigmentceller. Svulsten er farlig fordi den kan spre celler til indre organer i kroppen og vokse der. Ved denne typen spredning vil sykdommen kunne være dødelig. Heldigvis vil man i de fleste tilfeller (ca. 75%) 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 (hos ca. 20-30 %) eller i «normal» hud, der det ikke har vært noen føflekk fra før. Føflekkreft vokser eller forandrer seg i løpet av kort tid (uker eller måneder).

Hvem får oftere 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 50) 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 over 4-5 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")**

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*. **Føflekker som ikke vokser er ikke melanom.**

Mål størrelse, eller ta et foto for å kunne fastslå om føflekken vokser over tid (3-4 mnd). Bruk en partner, eller bruk speil til å sjekke ryggen. Føflekker som ikke endrer seg på 3-4 mnd er det ikke noe galt med – de er bare føflekker.

En vanlig grunn til engstelse er oppdagelsen av voksende, ofte tørre 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 malignt melanom - 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. 70- 80 % av alle med diagnosen ikke få noen nedsatt helse etter malignt melanom. Hvis det påvises føflekk kreft vil man fjerne litt hud rundt det området der føflekken var (opptil noen cm), som en sikkerhetszone rundt området.

Huddoktoren informerer om: Malignt melanom (føflekk kreft)

Oppdatert 1. mars2019

Hvordan hindres utvikling av malignt melanom ?

- 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, ben og hode hvis du 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.

Egenkontroll:

Å følge med sine egne 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.