

Mænd glemmer at tjekke huden for tegn på kræft

Hver uge dør fem danskere af modermærkekræft – tre af dem er mænd. Og det på trods af, at flere kvinder end mænd rammes af sygdommen. En af årsagerne er, at mænd er dårligere til at tjekke deres hud end kvinder.

Modermærkekræft er en alvorlig sygdom, men jo tidligere den opdages, jo større er chancerne for helbredelse. Derfor er det afgørende, at man tjekker sin hud regelmæssigt. En undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne viser, at kun fire ud af 10 danske mænd tjekker deres hud halvårligt eller oftere for tegn på modermærkekræft. Blandt kvinder er det 54 pct. At mænd er dårligere end kvinder til at tjekke deres hud, betyder, at de ofte kommer senere til læge og derfor opdager sygdommen i et mere fremskredent stadie.

Kræftens Bekæmpelse, TrygFonden og Dansk Dermatologisk Selskab er gået sammen om kampagnen 'Tjek din hud', der skal få danskerne – og især flere mænd – til at blive bedre til at holde øje med mistænkelige modermærker.

-Vi vil gerne opfordre alle, både mænd og kvinder, til at tjekke deres hud regelmæssigt. Det er hverken svært eller tidskrævende, og det er enormt vigtigt, at vi husker hinanden på at få det gjort, siger Peter Dalum, projektchef i Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne.

Grundtræning i modermærketjek

Ligesom bilen skal regelmæssigt til syn, skal din hud også ses efter i krogene engang imellem. På 'Tjek din hud'-kampagnens side til mænd, guides mænd igennem 'Tjek-dig-selv'-manualen (se her: <https://www.youtube.com/watch?v=wcNLulEvw-g>), der trin for trin kommer igennem al hud på kroppen. Her er også en guide til, hvilke forandringer i huden, man skal være opmærksom på, og myter, som at hårvækst i modermærker er farlige, bliver aflivet.

Ifølge professor og formand for Dansk Dermatologisk Selskab Lone Skov er det lettere at opdage forandringer i huden, hvis du kender din hud og dine modermærker godt, og det gør du, hvis du tjekker din hud regelmæssigt.

- Det kan være en fordel at få en ven eller partner til at hjælpe dig med at tjekke for eksempel hårbunden, for modermærker kan sidde alle steder på din krop. Så kan du jo efterfølgende hjælpe ham eller hende med at tjekke sin hud, siger Lone Skov.

Hun opfordrer til, at man søger læge, hvis man opdager mistænkelige forandringer, når man tjekker sin hud. Det kan for eksempel være, hvis modermærket ændrer form, farve eller størrelse.

På kampagnens hjemmeside www.tjekdinhud.nu kan man finde gode råd til, hvordan man tjekker sin hud, og hvad man skal holde øje med.

Yderligere information

- Peter Dalum, projektchef i Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne: pd@cancer.dk / tlf. 3525 7570 / 3038 1502.
- Lone Skov, professor, overlæge samt formand i Dansk Dermatologisk Selskab: lone.skov.02@regionh.dk / tlf: 3867 3204/2330 3562.
- Karen Bøgedal, pressechef i TrygFonden: kb@trygfonden.dk / tlf. 3056 3432

Download pressebilleder, guide til tjek af modermærker, myter, fakta og andre kampagneelementer på kampagnens presserum på <http://www.tjekdinhud.nu/presse.html>

Om undersøgelsen

Tallene for, hvor mange danskere, der tjekker deres hud, kommer fra rapporten 'Danskerne solvaner i sommerferien 2016'. I rapporten belyses solvaner blandt 5.030 15-70-årige danskere, og de spørges også til, hvor ofte de enten selv tjekker deres hud eller får andre til at hjælpe med det. Rapporten kan læses her:

https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/0/6430/1497528816/final_rapport_danskernes-solvaner-i-sommerferien-2016.pdf

Om modermærkekræft

Modermærkekræft opstår i både eksisterende og nye modermærker.

Ved udgangen af 2015 var der ca. 28.000 danskere, der på et tidspunkt i livet havde fået konstateret modermærkekræft. Hvert år konstateres ca. 2.250 nye tilfælde, hvoraf ca. 1.050 opstår hos mænd og 1.200 opstår hos kvinder. På trods af, at flere kvinder får sygdommen, er der flere mænd, der dør af den. Ca. 285 danskere dør årligt af modermærkekræft – og her er ca. 120 kvinder og ca. 165 mænd.

Modermærkekræft rammer både unge og gamle, og det er den hyppigste kræftform blandt danske unge i alderen 15-34 år.

Forebyggelse af modermærkekræft

Forebyg modermærkekræft

Solens uv-stråling er god for os i mindre doser, men der er samtidig evidens for, at for meget uv-stråling er kræftfremkaldende. Det anslås af WHO, at op mod 90 pct. af alle tilfælde af modermærkekræft skyldes uv-stråling fra den naturlige sol og solarier. Det betyder, at der er et stort forebyggelsespotentiale.

Man kan i høj grad forebygge modermærkekræft ved at nedsætte sin udsættelse for uv-stråling. Dette gøres ved at følge solrådene om skygge, solhat/tøj og solcreme, når man er udenfor i den naturlige sol om sommeren i Danmark og på solferie i udlandet. Derudover bør man undgå at gå i solarium.

Forebyg død af modermærkekræft

Ved at tjekke sin hud og reagere ved forandringer kan man ikke forebygge modermærkekræft, men man kan opdage kræften i et tidligt stadie, og dermed forbedre overlevelsen af modermærkekræft. På kampagnesitet www.tjekdinhud.nu kan du se, *hvordan* du tjekker din hud, og *hvad* du skal holde øje med, når du tjekker din hud.