

Hautkrebs & -prävention

Unter allen Hautkrebsarten sind vor allem unter Berücksichtigung der Häufigkeit das Basalzellkarzinom und das Plattenepithelkarzinom („heller Hautkrebs“) sowie das Melanom („schwarzer Hautkrebs“) zu nennen. Das Basalzell- sowie das Plattenepithelkarzinom wachsen in der Regel langsamer, zerstören jedoch die Hautschichten, teilweise das Fett- und Muskelgewebe sowie den Knochen und können ggf. in die Lymphknoten metastasieren. Das **Melanom** kann sowohl in die Lymphknoten sowie die inneren Organe inkl. Hirn metastasieren und ist daher **lebensbedrohlich**. Für diese genannten Hauttumoren ist eine **direkt nachgewiesene Korrelation mit UV-Strahlung** nachgewiesen

Die **ABCDE** Regel zur Melanom Früherkennung

Die ABCDE-Regel repräsentiert einen universell gebräuchlichen klinischen Leitfaden zur frühzeitigen Entdeckung von Melanomen und anderen Hauttumoren. Es hilft auch Laien dabei, Warnzeichen in Muttermalen und anderen Hautveränderungen einzustufen. Die folgenden Veränderungen sind dementsprechend suspekt:



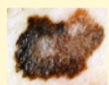
Asymmetrie

Das Muttermal hat ein asymmetrisches Aussehen



Begrenzung

Das Muttermal hat eine unscharfe oder „ausgefranste“ Begrenzung



Colorit

Das Muttermal besitzt Zwei- oder Mehrfarbigkeit



Durchmesser

Das Muttermal besitzt einen Durchmesser >5mm



Entwicklung

Die Form, Größe oder Farbe des Muttermals haben sich rasch verändert



In einem hellen Raum mithilfe eines Spiegels das Gesicht inkl. Mundraum sowie Nacken und Dekolleté untersuchen



Mithilfe eines Handspiegels hinter den Ohren und auch Scheitelziehend die Kopfhaut untersuchen.



Mithilfe eines Hand- sowie ggf. Ganzkörperspiegels die Rückenansicht inkl. Genitalregion nach Auffälligkeiten absuchen. Insbesondere der Rücken ist bei Männern der häufigste Ort für Melanome.



Mit hochgezogenen Armen sind diese aus allen Blickrichtungen ebenso wie die Finger und Fingernägel zu kontrollieren.



Im Sitzen die Beine, Zehen, Zehennägel sowie Fußsohlen nach Auffälligkeiten untersuchen. Die Beine sind für Frauen der häufigste Ort für Melanome.

7 Sonnenregeln



Achtung vor indirekter Sonne!

Auch im Schatten oder bei Bewölkung scheint die Sonne – mit einer Intensität von 50%; Wasser, Sand und Schnee reflektieren – Achtung!



Sonnenbrand „löschen“!

= kühlende Produkte verwenden; bei einer starken Rötung oder gar Blasenbildung suchen Sie unbedingt eine:n Arzt/Ärztin auf!



Mittagssonne – nein danke!

Bleiben Sie von 11 – 15 Uhr im Schatten.



Beobachtung rettet Leben!

90% aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Die regelmäßige Selbstbeobachtung der Haut kann Ihr Leben retten!



3 x H hilft!

Hut, Hemd und Hose aus -dicht gewebten Materialien schützen!



Richtiger Sonnenschutz!

Tragen Sie das für Ihren Hauttyp richtige Sonnen-schutzpräparat am besten gleich morgens!



Achtung bei Medikamenteneinnahme!

Die Einnahme bestimmter Medikamente kann die Lichtempfindlichkeit steigern!

