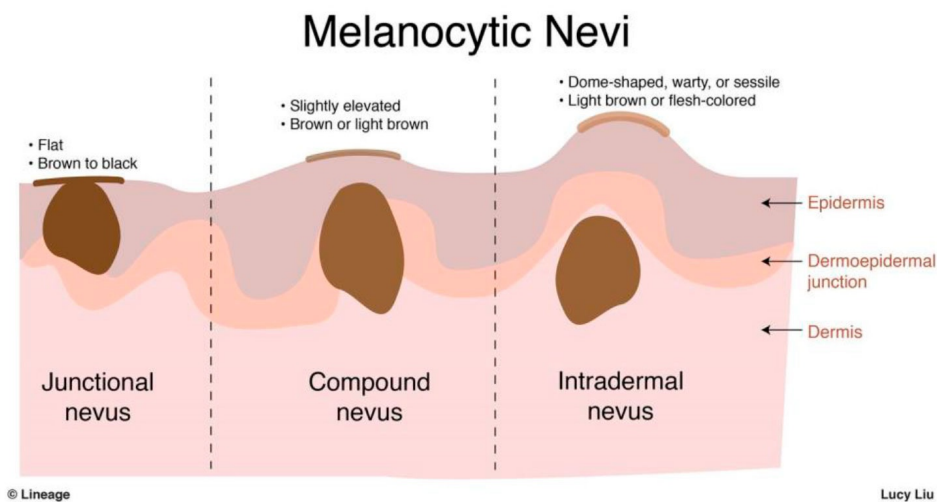


## Modermærker og modermærkekræft

### Lidt information om modermærker

Modermærker er meget almindelige godartede hudforandringer, som stort set alle mennesker har. De skyldes en lokaliseret ansamling af pigmentceller. Modermærker kan være medfødte eller erhvervede. De erhvervede kommer i løbet af livet, men groft sagt får man ikke flere modermærker efter 40-årsalderen. Hvor mange modermærker man har og hvordan de ser ud, afhænger af genetik, soludsættelse og immunstatus. Nogle familier har mange modermærker af bestemte farver. Soleksponering resulterer i flere modermærker og kan få eksisterende modermærker til at vokse. Immundæmpede mennesker har flere modermærker end ikke immundæmpede. Modermærker ændrer sig ofte under graviditet.

### Modermærkernes livshistorie



Tegningen herover viser tre almindelige erhvervede modermærketyper. Modermærkerne starter som junction modermærker, der er flade og brun til sorte og sidder på overgangen mellem overhud og læderhud. Med tiden bevæger mange sig længere ned i læderhuden. De bliver nu ofte lidt lysere i farve og begynder at bule ud. Fortsætter modermærket sin vandring ind i læderhuden ender den med at være en vorteagtig bleg forandring, et dermalt modermærke. Dermale modermærker kaldes populært heksevorter. Det er alt sammen helt naturligt og godartet! Derudover findes en række specielle modermærker, men det er en helt anden historie.



### *Junction modermærke*



*Compound modermærke*



*Dermalt modermærke*

### Modermærkekræft (malignt melanom)

Modermærkekræft skyldes ukontrolleret vækst af pigmentceller. Det kan udvikles i et eksisterende modermærke eller spontant. Risikoen for modermærkekræft er størst hos lyszudede individer, der er blevet meget soleksponerede. Behandlingen af malignt melanom er under konstant udvikling, men består primært af operation og derefter en individuel plan for kontrol og evt. anden behandling.

#### Læs mere om modermærkekræft her

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kraeft/sygdomme/hud-kraeft/modermaerkekraeft/>  
<https://www.cancer.dk/modermaerkekraeft-malignt-melanom/>

Hurtigere og tidligere diagnostik har betydet at overlevelsen gennem de sidste 50 år er bedret væsentligt.

### Hvordan holder jeg selv øje med mine modermærker?

Traditionelt har man brugt ABCDE-reglen

**A** står for asymmetri: uregelmæssig form

**B** står for border: uklar eller uskarp grænse

**C** står for colour: ujævn farve, specielt sorte og blåsorte toner

**D** står for diameter: diameter over 5 mm (viskelæderet på en blyant)

**E** stor for evolving: ændring i form og farve

En ny og nemmere metode er ugly duckling metoden, hvor man leder efter "grimme ællinger". I sammenlignende studier er denne metode bedre til at fange modermærkekræft end ABCDE-reglen. En gang om måneden kigger du din krop i gennem med et spejl. Efter nogle måneder har du et mere eller mindre ubevidst landkort i hovedet over dine modermærker. Du vil derfor fange afvigende modermærker –

grimme ællinger. Finder du en grim ælling bør den vurderes af en hudlæge, der hurtigt kan vurdere om den skal fjernes eller ej. Herunder ses tre grimme ællinger

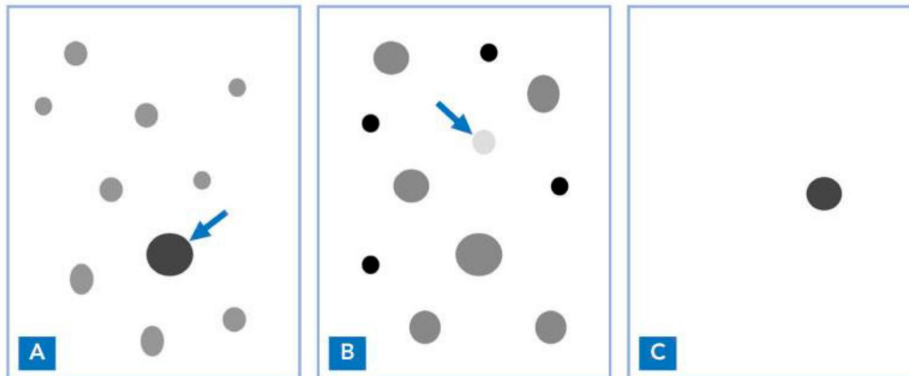


Figure 1. Three Examples of an Ugly Duckling

I **A** ses ensartede modermærker med en let størrelsesvariation, den grimme ælling er mørkere og større end de andre modermærker. I **B** ses et mønster med to dominerende modermærketyper, hhv. små mørke og større lyse. Den grimme ælling er lille og mangler farve. I **C** ses et enkelt modermærke på ryggen, hvis dette modermærke ændrer sig, klør, bløder, vokser eller væske skal det fjernes.

### Hvad kan HudCenter Mølholm gøre?

Vi har mange års erfaring i vurdering af modermærker både klinisk og med specialværktøjer. Vi vurderer dine modermærker med dermatoskop (en kraftig lup, der gør det muligt at kigge forbi modermærkets overflade ind i huden), hvor vi kigger efter mønstre. Hos de fleste af os tilhører 80% af modermærker 1-3 mønstre. En erfaren hudlæge kan derfor hurtigt gennemgå din krop og finde afvigende modermærker, og blandt de afvigende modermærker vurdere om de bør fjernes eller ej. Den endelige diagnose stilles først ved mikroskopisk undersøgelse af et fjernet modermærke.

Når man fjerner modermærker, vil det altid give et ar. Vi fjerner kun hvis der er en god grund til det:

- Ændringer (størrelse, farve og form) der ikke er normale til diagnostik
- Atypi (afvigende modermærke)
- Ved gene (f.eks. at frisøren klipper i det)

### Kontrol

De fleste mennesker bør blive vurderede af hudlæge hvert andet år. Har man mere end 30 modermærker bør man undersøges hvert år. Har man haft modermærkekræft vil man indgå i et 5-årigt kontrolprogram på specialafdeling. Finder man en grim ælling skal man kontakte sin læge mhp. en henvisning til vurdering ved hudlæge.

### Hvad kan jeg gøre selv?

Det bedste råd er at undgå solen. Holde sig inde mellem 12 og 15. Brug hat med skygge og tøj der dækker kroppen. På soludsat hud bruges højfaktor solcreme, der beskytter mod både UV-B og UV-A. I HudCenter Mølholm kan du købe den nok mest effektive solcreme i Danmark.

Undersøg dig selv en gang om måneden og få grimme ællinger undersøgt ved en hudlæge.

