

## Sommartider hej, hej!

---

Äntligen dax för semester! En del har säkert redan dragit från stan medan andra får hålla ut några veckor till. "Den som spar han har" har alltid varit mitt motto på sommaren när man ser vänner, familj och kollegor posera med ett brett flin, en GT i handen och en oförskämt tidig solbränna på irriterande kolla-vad-bra-jag-har-det-och-inte-du-semesterfoton på Facebook. Men efter 39 år på jorden är det i år min tur att gå tidigt och sällan har väl en semester varit så efterlängtat! Det känns som om höst, vinter och vår flöt ihop i en enda grå och kall sörja utan nyanser av ljus. Vi har blivit extra upplysta om att knapra D-vitamin för att hålla oss pigga och friska, vilket i alla fall jag försökt överdosera i den mån det är någorlunda tillåtet (ingen är perfekt!) Men nu är det äntligen sol och varmt och här ska njutas! Som vanligt vill vi ändå utlysa ett varningens ord med tanke på solens baksida. Månadens tema är med andra ord hudcancer. Läs om vad det är och hur viktigt det är att skydda sig med solskyddsfaktor och/eller kläder. Så sola klokt i sommar och undvik Facebook (it is pay back big time!) under de kommande två veckorna!

Glad sommar!

---

## Hudcancer - solens baksida

Hudcancer tillhör en av de vanligaste cancerformerna i Sverige. Basalcellscancer, skivepitelcancer och malignt melanom är tre olika typer av hudtumörer, där den sistnämnda är den mest kända till namnet.

### MALIGNT MELANOM

Antalet fall av *malignt melanom* har ökat på senare år, 2013 fick 3276 personer malignt melanom i Sverige.

Maligt melanom förekommer i alla åldrar men är mycket sällsynt hos barn.

Genomsnittsåldern när diagnosen ställs är för både män och kvinnor omkring 65år.

Maligt melanom startar i de pigmentbildande melanocyterna längst ner i överhuden och kan förekomma var som helst på kroppen. Kvinnor får oftast sjukdomen på underbenen och män oftast på bålen.

Det första vanliga symtomet på maligt melanom är ett födelsemärke som börjar växa, klia, blöda eller ändra färg och form. Även nya förändringar som inte tidigare funnits kan uppträda.



## SKIVEPITELCANCER

Skivepitelcancer drabbade 5707 personer 2013. Sjukdomen är något vanligare bland män än bland kvinnor och är den hudcancerform som ökar mest just nu.

Denna cancerform finns oftast på de delar av huden som är mest utsatta för solen, det vill säga i ansiktet, på ett ytteröra, en handrygg eller en kal hjässa.

I sitt första stadium växer en skivepitelcancer ytligt i hudens yttersta lager. Då har den inte hunnit sprida sig ner i huden. Den kan visa sig som en rodnad eller en fjällande fläck och finnas var som helst på huden. Cancern kan också växa ner i nästa lager, läderhuden. Den förvandlas då till en knuta som är rodnad och kan ha hårda fjäll av hud på ytan eller vara sårig. Ett sådant sår brukar vara mycket svåräkt.

## BASALCELLSCANCER

Basalcellscancer, eller basaliom som den också kallas, är en speciell typ av hudcancer som växer långsamt och den saknar vanligen förmåga att bilda dottertumörer. Varje år upptäcks nästan 40.000 fall, ungefär lika många hos män som hos kvinnor. Basalcellscancer registrerades 2004 i cancerregistret men inkluderas inte i den "vanliga" cancerstatistiken.

Utseendet på basalcellscancer varierar. Det vanligaste är att det ser ut som en glänsande knuta som innehåller små, slingrande blodkärl. Det kan också vara ett sår som inte läker eller som tycks vara läkt men sedan återkommer. En tredje variant liknar ett eksem med röd, lite skrovlig och ibland fjällande yta.

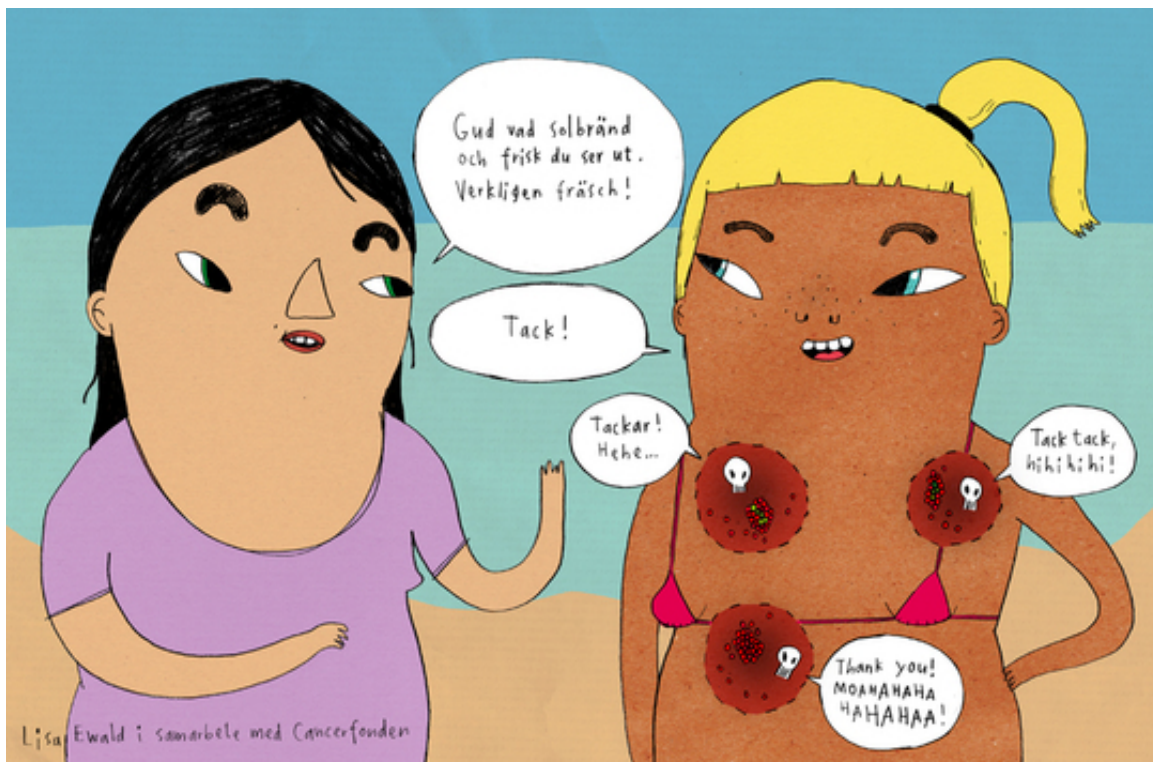
Basalcellscancer växer från celler i basalcellslagret. Sjukdomen förekommer oftast i ansiktet, men kan också uppträda på bålen.



Det finns inga speciella råd om solande för den som fått hudcancer utan samma råd gäller för alla. Målet är att undvika för mycket sol!

#### SÅ SKYDDAR DU DIG MOT SOLEN

- *Sök skugga mellan klockan 11 och 15.* Undvik solen när den är som starkast. Stanna inomhus eller sitt i skuggan under dessa timmar. Barn under ett år bör inte utsättas för direkt solljus
- *Skydda huden med kläder.* Var speciellt noga med att skydda barn mot solen med kläder. En långärmad tröja, ett par sköna byxor och en solhatt räcker bra som skydd
- *Använd solskyddsmedel med hög faktor där kläder inte skyddar.* Tänk på att solskyddsmedel bör användas som komplement. Detta minskar risken för hudskador förutsatt att man inte förlänger tiden i solen. Använd vattenfast solskyddsmedel med hög faktor (mer än 15) och som skyddar mot både UVA- och UVB-strålning. Det är viktigt med ett tjockt lager om det ska ha någon effekt. Upprepa efter några timmar eller efter bad.
- *Sola inte solarium.* Solning i solarium kan precis som naturlig solning ge upphov till hudcancer. Extra farligt är det för barn och ungdomar.



## BEHANDLING

Det säkraste och effektivaste sättet att behandla hudcancer är i de flesta fall att operera bort hudförändringen. En operation är oftast tillräcklig behandling av basalcellscancer och i de flesta fall också av skivepitelcancer och malignt melanom. Men om ett malignt melanom eller en skivepitelcancer har hunnit sprida sig kan det bli aktuellt med strålbehandling eller läkemedel, till exempel cytostatika.

Basalcellscancer behandlas i en del fall med strålning eller fryses bort. Frysning med flytande kväve kan vara ett alternativ vid basalcellscancer på ytteröronen, näsan och ögonlocken.

SOLA FÖRSIKTIGT I SOMMAR!

---

## Nyheter på kliniken

---

### MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Juni månad resulterade i ett bidrag på 900 kr till välgörenhet. Denna månad skänker vi pengarna till cancerfonden som stöder en rad olika forskningsprojekt, bland annat inom hudcancer.

Tack för att du bidrar!

---

NY HEMSIDA

Nu kan vi glädjande nog berätta att vi har en ny hemsida även för kliniken. Besök den gärna och berätta vad du tycker! Adressen är givetvis densamma: [www.halsostyrkan.se](http://www.halsostyrkan.se)

---

## KLINIKEN HAR ÖPPET HELA SOMMAREN

Lite tjtigt, vi vet, men vi påminner återigen om att vi tar lite semester under sommaren. Dock går vi i omgångar så kliniken hålls öppen hela sommaren.

Linda har semester v. 28, 29 och 34

Gustav är pappaledig v. 28-33

Helena har semester v. 30-32

Anette jobbar hela sommaren men med lite begränsade öppettider.

---

## Naprapatbussen

---

### SEMESTERUPPEHÅLL

Nu stänger många byggen ner och bussen går på trekvartsfart. Men eftersom vi har bemanning hela sommaren så är det bara att höra av sig om ni vill ha besök av oss så kommer vi!

Så här är återigen sommarplanerna för respektive företag under den närmsta tiden...

NKS: Bemannar tisdagar. Uppehåll v. 28-31.

Skanska Nytorpskolan: Bemannar onsdagar jämna veckor. Uppehåll v. 29-33.

Skanska Pyramiden: Bemannar torsdagar jämna veckor. Uppehåll v. 27-33.

Skanska Universitetet: Projektet avslutat.

Skanska Fredriksdal: Bemannar onsdagar ojämna veckor. Uppehåll från och med v. 26.

Skanska Södertälje sjukhus: Bemannar torsdagar ojämna veckor. Uppehåll v. 28-32

Skanska Kallhäll: Bemannar måndagar jämna veckor. Uppehåll v. 27-33.

Skanska Järvastaden: Bemannar var fjärde fredag. Uppehåll v. 27-33.

Skanska Barkarby: Bemannar var fjärde torsdag. Uppehåll augusti.

Skanska Spårväg city: Projektet avslutat.

Ikano Ursvik: Bemannar fredagar ojämna veckor. Uppehåll v. 28-32.

Ikano Gustavsberg: Bemannar tisdagar jämna veckor utan uppehåll.

Prime: Bemannar torsdagar ojämna veckor. Uppehåll v. 25-33.

Handenrevisorerna: Bemannar var fjärde onsdag. Uppehåll från och med v. 26.

Ica Enhörna: Bemannar var fjärde onsdag. Uppehåll från och med v. 27.

Vi har bemanning på kliniken hela sommaren så skulle olyckan vara framme kan du boka tid där. Tfn: 08-201615 eller via vår hemsida [www.halsostyrkan.se](http://www.halsostyrkan.se)

---

## IN SUMMER, THE SONG SINGS ITSELF

- William Carlos Williams -

Glad sommar!

önskar

Anette, Gustav, Helena och Linda

### Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE