



Hallå där, blekfis!



Solen och värmen har lyst med sin frånvaro - i alla fall på sina håll. Kanske känns det deppigt när man kommer tillbaka till jobbet och känner sig lika blek som en kall novemberdag. Men visste du att solbrännan, det bruna pigmentet, är hudens försvar mot solljus? Solljus är bra för oss men om vi får för mycket av det "goda" utmanar vi kroppens egna skyddsbarriär, vi bränner oss och riskerar att drabbas av hudcancer. Det är ju mindre bra. Så hej å hå vilken bra sommar det varit! Eller hur? Visserligen har vi skrivit om det tidigare men vi tänkte att det var dags att påminna om det igen... Trevlig läsning och välkommen tillbaka till verkligheten!

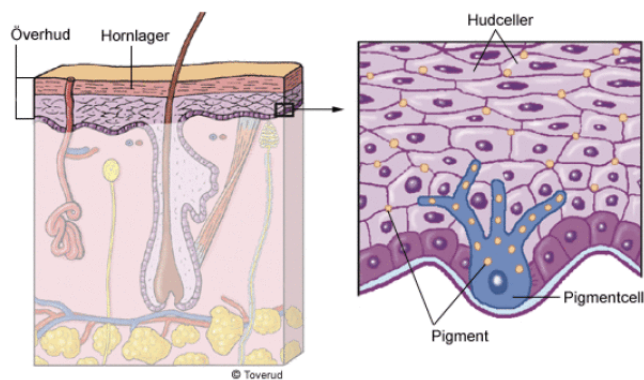
Solen är viktig men också farlig

Solljuset är nyttigt och nödvändigt för att vi ska må bra - både i kropp och själ. Sol i måttliga doser är nyttigt, men "solbrännan" som många kämpar för att skaffa sig är egentligen hudens försök att skydda sig mot solljusets skadeverkningar i cellerna.

Som vi tidigare [skrivit](#) är solljuset nyttigare än vad vi tidigare trott. D-vitaminet från UVB-strålarna verkar kunna ge skydd mot flera olika typer av cancer och kanske även mot andra sjukdomar såsom diabetes typ 1 och hjärtåkommor. Vi behöver vistas ute i sol och dagsljus för att inte få benskörhet. Skelettet behöver kalcium och för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium från maten behövs D-vitamin som vi dels får från livsmedel men som också bildas i huden. I vår hud finns ett förstadium till vitamin D som omvandlas till aktivt D-vitamin när huden exponeras för ultravioletta ljus som når oss under den ljusa delen av dygnet. Men det är med solen som med de flesta nyttigheter och njutningsmedel - det kan vara riskabelt med överdosering.

Som det mesta här i livet är lagom bäst, och vad som är lagom för dig kan vara alldeles för

mycket för ditt barn, din partner eller din vän. Att bli brun anses av många som ett utav de främsta målen med sommarsemesteren men hudläkarna ser den bruna färgen på ett annat sätt. Det bruna pigmentet är egentligen en ljusskyddande barriär. I mikroskop kan man se att pigmentet ligger



som en liten hätta, eller ett litet parasoll, över hudens cellkärnor. Solbränna är helt enkelt hudens sätt att skydda sig mot solljusets skadeverkningar på cellens arvs massa, DNA.

Vår hud består utav tre lager. Det översta kallas överhuden, under den finns läderhuden och längst ner underhuden. I överhudens nedersta cellager finns pigmentbildande celler som kallas melanocyter. När solens UV-strålning når huden stimuleras melanocyterna till att bilda brunt pigment, melanin. UV-ljuset får också överhudens horn celler att stimuleras till snabb delning och det gör att hudens översta cellager fördubblas i tjocklek. Det är dessa två processer, den bruna pigmentbildningen och hudens förtjockning, som utgör vårt naturliga solskydd.

När vi får för mycket solljus och värme blir huden efter ett tag röd och irriterad, vanligen 6-8 timmar efteråt. UVB-ljuset har då orsakat en inflammation i huden och melaninet har inte klarat av att utföra sin skydds uppgift. Man får också en svullnad i huden och en smärta som liknar den man får vid vanlig brännskada. I svåra fall kan det även bli blåsor och huden flagnar efter ett tag. Flitigt solande påskyndar hudens åldrande och risken för uppkomst av hudtumörer ökar.

Det finns olika typer av cancerformer i huden som du kan drabbas av:

- malignt melanom
- basalcellscancer
- skivepitelcancer

Av de drygt 50 000 personer som varje år får ett cancerbesked är cirka 2 800 drabbade av malignt melanom.



MALIGNT MELANOM visar sig vanligast genom att ett födelsemärke förändras. Man brukar tydligt kunna se om och när ett födelsemärke plötsligt ändrar form eller färg, växer, blöder eller börjar klia. Tyvärr söker många vård väldigt sent. Detta kanske för att man är rädd eller för att ett märke sitter otillgängligt så man inte sett det (på ryggen, fotsulan, under en nagel).

Om det börjat blöda har det gått väldigt långt. Därför är det väldigt VIKTIGT att söka vård om man är osäker på en hudförändring.

Upptäcks en hudförändring är det vanligaste att man opererar bort födelsemärket och analyserar det för att kunna avgöra om det är malignt melanom. Man undersöker även de lymfkörtlar som finns närmast det drabbade området för att se om det finns cancerceller i dessa - något som kan vara ett tecken på att sjukdomen spridit sig.

BEHANDLING

Det finns olika sätt att behandla malignt melanom. *Kirurgi* är ett sätt, då skär man bort den hudförändring som anses skadlig och även en bit utanför för att vara säker på man fått bort hela det drabbade området. Finns risk för spridning eller att det finns cancerformer i andra delar av kroppen försöker man i den mån det går att operera bort även dessa.

Strålbehandling använder man för att skada och ta död på cancercellerna men malignt melanom-cellerna blir snabbt immuna mot strålbehandling. Därför använder man sällan den metoden för att behandla men dock för att lindra symtomen. Samma sak gäller för *cytostatika*.

80-85 procent av dem som dabbas av malignt melanom i huden botas och prognosen för den här typen av cancer har förbättrats.

SKIVEPITELCANCER förekommer på de delar av huden där man är mest utsatt för solen. Den växer inledningsvis i hudens yttersta lager för att sedan sprida sig djupare ner i huden. Kännetecknen för denna form är en rodnad, en fjällande fläck. Den kan finnas var som helst på din hud men vanligast är i ansiktet, på örat eller på händerna. Om den här formen av cancer får växa och sprida sig djupare ner i huden bildas en knuta. Även den kan fjälla, vara röd och sårig och är väldigt svåräkt.

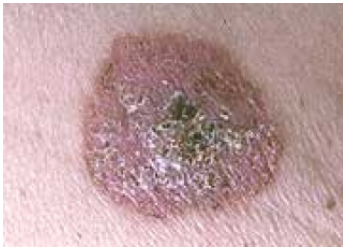


BEHANDLING

Behandling av skivepitelcancer beror lite på vilken form hudförändringen tagit, det vill säga hur stor eller utbredd hudförändringen är. En vanlig behandling är att man *kirurgiskt avlägsnar* hudförändringen under lokalbedövning. En annan är *kryokirurgi* där man fryser ner den drabbade huden så att cellerna dör. Även denna behandling görs under lokalbedövning och 95procent av patienterna blir idag är botade.

I vissa fall används även *strålbehandling* och/eller *fotodynamisk terapi*. Strålbehandlingen koncentreras i hög eller mindre dos beroende på tumörens storlek. Fotodynamisk terapi innebär att man med en salva gör tumören ljuskänslig och sedan belyser den med ljus som dödar tumörcellerna.

BASALCELLSCANCER drabbar oftare män än kvinnor och är även känt som basaliom. Det är en godartad form av hudcancer och relativt vanlig. Sjukdomen har olika kännetecken men ett vanligt sådant är en glänsande knuta i



huden som har slingrande blodkärl. En annan typ är ett sår som inte läker eller som du tror har läkt men som återkommer. Det finns även en tredje variant där huden blir skrovlig och fjällande. Oavsett typ är det ansiktet som drabbas vanligen. Behandlingen är densamma som vid skivepitelcancer.

UNDVIK RISKFAKTORERNA!

- Undvik de mest kända faktorerna såsom överdrivet solande och solarium
- Smörj dig med solkräm med hög solskyddsfaktor
- Skydda alltid barn och ungdomar då deras hud inte hunnit utvecklas som hos vuxna
- Undvik solen när den är som starkast (cirka mellan 11-15 på dagen)
- Är du ovan vid solen, sola kortade perioder i början för att successivt vänja huden

Nyheter på kliniken

10-ÅRSJUBILEUM

I september 2007 flyttade vi in i lokalerna här på Odengatan 8 och det innebär att vi faktiskt har 10-årsjubileum i år. Detta måste givetvis firas! Håll utkik på vår [facebookside](#) efter jubileumserbjudanden i september!



DET NALKAS BRÖLLOP

...och därmed bröllopsresa! Linda är därför bortrest v. 37 (dvs den 11-15 september).

Naprapatbussen

NYA OCH GAMLA PROJEKT

Det flesta projekt fortsätter som vanligt nu efter sommaruppehållet men lite förändringar har vi...

Vi har ett nytt projekt i Skanska Grönkulla som Helena kommer vara ansvarig för.

Skanska Godsvagnen är numer i stort sett klara varför vi avslutat det projektet.

Ikano Gustavsberg utökar till heldagar igen och Linda fortsätter där varannan måndag.

OVANFÖR MOLNEN ÄR HIMLEN ALLTID BLÅ

Ta hand om dig och sola varsamt!

Anette, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

Du får det här mejlet eftersom du registrerat dig på vår hemsida eller gjort inköp från oss.

Avsluta prenumerationen

