

VIDSTE DU AT ?

Hudkræft vokser år efter år, hurtigere end andre ondartede kræfttyper. Der findes 3 typer hudkræft:

Basalcellekræft er den hyppigste form. Det opstår oftest hos personer over 50 år som en lyserød eller brun knude med tendens til sår dannelse og blødning, specielt i ansigtet. Den kan dog opstå andre steder på kroppen og flere yngre kvinder begynder at få denne type hudkræft.

Pladecellekræft er den næsthypigste hudkræfttype. Den plejer at opstå de steder på huden, der er mest udsatte for sol (ansigt, arme og håndrygge) og typisk hos personer over 70 år. Denne type kræft vokser hurtigt og kan sprede sig til de nærmeste lymfekirtler.

Melanom (modermærkekræft) er den mindst hyppige type hudkræft, men den mest frygtede, da den er årsag til mere end 80% af dødsfald på grund af hudkræft. Hos mænd plejer den at opstå på overkroppen og hos kvinder på benene. Den ligner et modermærke med forandringer i farve, størrelse og form. Hvis ikke det opdages rettidigt kan det spredes til lymfekirtler, blodkar og resten af kroppen.

For **stor eksponering i solen** er hovedårsagen til hudkræft. Solbadning og udendørs aktiviteter eller arbejde er risikobetonede, hvis ikke man tager forholdsregler og beskytter sig mod solen. Specielt børn har en meget følsom hud og det er vigtigt at beskytte dem mod solen, da blot en enkelt solforbrænding i barndommen fordobler risikoen for at udvikle hudkræft som voksen. Ligeledes er personer med lys hudtype, fregner, modermærker eller tilfælde af modermærkekræft i nærmeste familie i risikogruppen.

Solkysten har mere end 300 solskinsdage om året og et højt niveau af solbestråling.

Kampagnen for solbeskyttelse har til formål at gøre borgerne opmærksomme på de risici, som solbadning har samt fremme ansvarlige vaner omkring solbeskyttelse og forebyggelse af hudkræft.

Kampagne for Solbeskyttelse og Forebyggelse af Hudkræft 2017. Costa del Sols sanitære område.

DID YOU KNOW?

Skin cancer grows year after year more rapidly than any other malignant tumour. There are three types of skin cancer.

Basocellular cancer is the most common. It is normally seen in people over 50 years of age in the form of pink nodules or pigmentation with a tendency to ulceration and bleeding, generally on the face. However, it can appear wherever and it's frequency found in young women.

Espinocelular cancer is the second most common form. It normally appears in the most exposed areas of the skin (face, forearms and the backs of hands), often in people 70 years of age in the form of a rapidly growing tumour, that can spread to nearby lymph nodes.

Melanoma is the least common and without doubt the most serious and it is responsible for more than 80% of skin cancer deaths. In men, it is often found on the trunk of the body while in women, on the legs as a mole with changes in colour, size and shape. If it is not detected in time, the tumour tends to spread to lymph glands and blood vessels, reproducing throughout the body.

Excessive sun exposure to the skin is the principle cause of skin cancer. Sunbathing on the beach, open air sports and outside work are at risk activities if you don't use the appropriate means of protecting yourself against the sun. Children are particularly sensitive; a sunburn in childhood duplicates the risk of developing skin cancer in adulthood. People with fair skin are more susceptible as well as people with freckles and numerous moles and a family history of melanoma.

The Costa del Sol has more than 300 days of sun a year and a high level of solar irradiation.

The campaign for sun protection tries to teach citizens the risks of the sun and build responsible habits in sun protection and self skin examination in the prevention of skin cancer.



DISFRUTADELSOLHCS.ES

Nyd solen uden at glemme din hud

KAMPAGNE 2017 FOR SOLBESKYTTELSE OG FOREBYGGELSE AF HUDKRÆFT

ORGANISATOR:



KAMPAGNE FOR SOLBESKYTTELSE OG FOREBYGGELSE AF HUDKRÆFT 2017

DEKALOGEN AF SOLBESKYTTELSE



- 

1 Nyd solen men undgå at blive forbrændt.
Sunbathe leisurely, protect against burning.
- 

2 Når solen er stærkest mellem kl. 12 og 16 ophold dig i skyggen.
Between the hours of midday and 4 o'clock in the afternoon, keep in the shade as radiation is at its highest
- 

3 Beskyt dig med hat, solbriller og dækkende tøj.
Wear a hat, sunglasses and keep covered with adequate clothing.
- 

4 Brug høj solfaktor (faktor 30 eller derover) med UVA og UVB filtre, som passer til din hudtype. Tag solcreme på en halv time før du solbader og gentag hver anden tim, mens du solbader.
Use a high protection sunscreen (Factor 30 or above) with UVA and UVB filters appropriate for your skin type. Apply it half an hour before sunbathing and reapply every 2 hours.
- 

5 Drik rigeligt vand og frugtjuice.
Drink plenty of water and fruit juices
- 

6 Uanset hvilken hudtype du har, beskyt din hud mod solen. Specielt hvis du har lys hud, fregner, modermærker eller hvis du tager medicin.
Whatever your skin type, protect yourself from the sun, especially if you are fair-skinned, have freckles or moles, and are on medication.
- 

7 Beskyt specielt små børn mod solen. Børn under 3 år bør ikke udsættes for direkte sol.
Be especially careful with children. Children under 3 years should not be exposed to direct sunlight.
- 

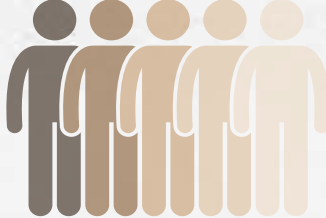
8 Beskyt dig når du dyrker udendørs aktiviteter som strandtur, gåtur, cykling, golf, etc.
Follow these recommendations whenever you are doing outside activities such as walking, cycling, gardening, playing golf, ..
- 

9 Selv på overskyede dage kan solen stadig forbrænde dig – brug solcreme.
Even on cloudy days the sun can still damage skin.
- 





10 Hold øje med din hud. Hvis du observerer forandring i din hud eller andre tegn på skade så opsig læge.
Be vigilant with skin changes especially to moles, consult your doctor if you notice changes.

ADVARSELSSIGNALER FOR MODERMÆRKEKRÆFT: WARNING SIGNS OF SKIN CANCER

- A** Asymmetri / Assymetry 
- B** Uregelmæssige grænser / Irregular Borders 
- C** Uregelmæssigt farvet / Change in colour 
- D** Større end 6 mm / Larger than 6mm 
- E** Forandring (over måneder) / Størrelse, form, farve, kløe, blødning eller sårdannelse / Progression (months): Size, Form, Colour, Itchiness, Bleeding or ulcerated 



KEND DIN HUDTYPE OG RISIKOGRUPPE

- HUDTYPE I:** Meget lys hud, fregner og rødhåret. Bliver altid forbrændt. Bliver aldrig solbrun. 
- HUDTYPE II:** Lys hud, lyshåret og blå øjne. Bliver let forbrændt. Bliver kun lidt solbrun. 
- HUDTYPE III:** Lettere farvet hud. Bliver let forbrændt. Solbrunes gradvist. 
- HUDTYPE IV:** Brun hud. Kan ind imellem blive forbrændt. Solbrunes hurtigt. 
- HUDTYPE V:** Meget brun hud. Bliver sjældent forbrændt. Solbrunes hurtigt og intenst. 
- HUDTYPE VI:** Mørk hud. Forbrændes aldrig. Maksimalt solbrun. 