



Anleitungen zur Selbstuntersuchung der Haut zur Früherkennung von Hautkrebs

Teresa Schöne und Hans-Joachim Schulze

Hauttumorzentrum Hornheide - Münster

Deine Haut –
die wichtigsten 2m² Deines Lebens!

Früherkennung von Hautkrebs

- Wenn Hautkrebs früh behandelt wird, ist die Aussicht auf Heilung sehr gut, deshalb:
 - Früherkennungs- und Screening-Programme:
Zugang zufällig, punktuell
 - Deutschland 2008:
Systematisches Hautkrebs-Screening
 - Anleitung zur Selbstuntersuchung der Haut:
Betroffene, Familienangehörige, alle

Hautkrebs-Screening zur Hautkrebs-Früherkennung

- Gesetzliche Vorsorgeuntersuchung für Hautkrebs
 - Kostenerstattung von allen Krankenkassen ab 35. Lebensjahr in zweijährigen Abständen
- Speziell zur Früherkennung sinnvoll, weil
 - an der Haut leicht erkennbar
 - auch in der Frühphase sicher zu diagnostizieren (Hausärzte 64% - 76%, Hautärzte 87% - 92%)
 - Untersuchung einfach und kostengünstig
 - bei Frühdiagnose die Schwere des Krankheitsverlaufs und die Sterblichkeit gesenkt werden können
 - mit Vorverlegung des Diagnosezeitpunkts eine Kostenersparnis im Gesundheitswesen zu erwarten ist

Früherkennung von Hautkrebs

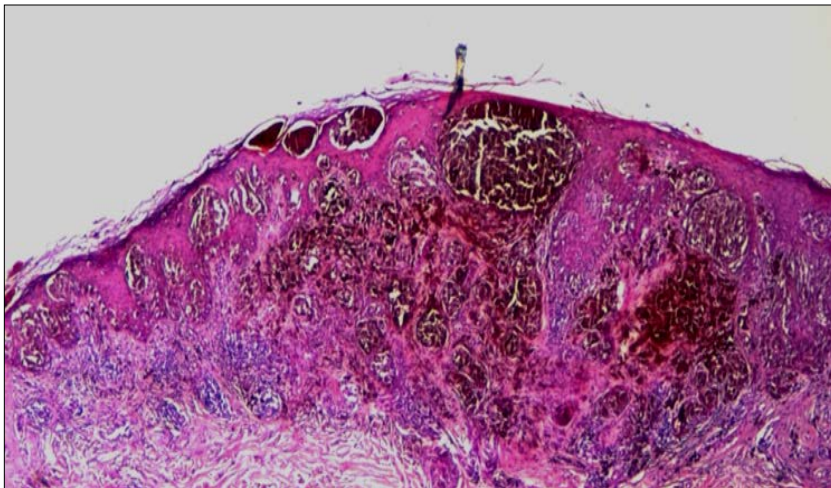
- Wichtigste Rolle: Patient
- ABCD-Regel
 - Asymmetrie in der Form
 - Begrenzung unscharf
 - Colorierung (Farbe) inhomogen
 - Durchmesser > 6 mm
- 3-F-Regel: Änderung in Form, Farbe, Fläche
- Bei verdächtiger oder unklarer Neubildung:
 - Umgehende Vorstellung bei Ihrem Hautarzt !

Dynamik / Entwicklung

Ist ein neuer Knoten auf der Haut entstanden oder wächst auf einer alten Hautveränderung neu ein Knoten oder beginnt die Hautveränderung zu nässen oder zu bluten?

„Hässliches Entlein“-Zeichen

Muttermale eines Patienten ähneln sich meist,
ein Melanom sticht durch
seine Andersartigkeit hervor



Untersuchungstechniken

Gesicht und Kopfhaut

Kontrollieren Sie sorgfältig Ihr Gesicht, den Hals, die Ohren und die Kopfhaut.

Im Handspiegel und eventuell mit Hilfe eines Föhns können Sie die Kopfhaut besser sehen.

Schauen Sie auch in den Mund und unter die Zunge.

Nacken, Schultern und Rücken

Vor dem Spiegel mit einem zusätzlichen Handspiegel

Achseln, Arme und Hände

Stellen Sie sich vor den Spiegel und heben die Arme nach oben. Betrachten Sie Ihren ganzen Oberkörper, drehen Sie sich dabei leicht nach links und rechts.

Untersuchen Sie zum Schluss Ihre Unterarme und die Hände. Die Nägel und Handinnenflächen nicht vergessen.

Beine, Füße und Genitalbereich

Untersuchen sie im Sitzen die Vorderseite der Ober-/ Unterschenkel und die Füße (Sohlen, Zehen, Zehennägel und -zwischenräume). Für die Rückseite der Ober-/ Unterschenkel, den Genitalbereich und den After nehmen sie einen Handspiegel zur Hilfe.

Fazit für den Laien

- Hautkrebs kann in früher Phase klinisch sicher diagnostiziert werden, wenn die Heilungsaussichten noch exzellent sind
- Vorbeugung erfordert Schutz vor UV-Strahlung
 - Neben Wärme und Licht gibt die Sonne UV-Strahlung ab, die in mäßiger Dosierung der Gesundheit zuträglich ist
 - Eine wirksame Vorbeugung gegen Hautkrebs ist durch Vermeiden intensiver UV-Strahlung möglich
 - Analysen des bundesweit im Juli 2008 eingeführten Hautkrebs-Screenings bestätigen, daß durch Früherkennung die Hautkrebs-Sterblichkeit sinkt
- Kinder-, Jugend- und Altershaut bedarf eines besonderen Schutzes vor der aggressiven Sonnenstrahlung
- Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor 30 und höher) schützen vor Sonnenbrand als wichtige ergänzende Maßnahme, sind aber allein als Schutz vor Hautkrebs unzureichend



Gib Hautkrebs keine Chance!

Quellen

- www.hautkrebs-screening.de
- <http://www.dermatologie-huebscher.ch>
- <http://www.huidziekten.nl>
- <http://de.wikihow.com/Lymphknoten-überprüfen>

https://images.gesundheitsfrage.net/media/fragen-antworten/bilder/63882/0_big.jpg