

Speziell im Sommer: Vorbeugung und Behandlung von Hautkrebs

ABCDE-Regel und Prävention können helfen

Hautkrebs ist die häufigste Tumorerkrankung. In der Schweiz entwickeln jedes Jahr über 16'000 Personen einen oder mehrere Hauttumore. Die Hauttumore können meistens problemlos geheilt werden, wenn sie früh genug erkannt werden.

Warum kommt es zum Hautkrebs?

Krebszellen werden normalerweise sofort von der Immunüberwachung erkannt und zerstört. Eine wichtige Rolle spielen hier die sogenannten Reparatur-Enzyme, die defekte Gene reparieren, damit keine Krebszellen entstehen. Wer und mit welchem Alter von Hautkrebs betroffen wird, hängt unter anderem von der Erbanlage ab. So entwickeln zum Beispiel rothaarige, weishäutige Personen häufiger Hautkrebs. Es gibt auch Erbkrankheiten, bei denen die Reparaturenzyme nicht richtig funktionieren. Diese Menschen entwickeln schon als Kinder Hauttumoren, in einem

Masse, wie sie sonst erst in fortgeschrittenem Alter auftreten.

Die wichtigste Vorbeugemassnahme: Sonnenbestrahlung und Solarien vermeiden

Die Experten sind sich einig, dass eine übermässige Sonnenexposition der Hauptgrund für die stetig wachsende Häufigkeit von Hautkrebs ist. Früher glaubte man, dass die in den Solarien verwendeten UVA-Strahlen harmlos seien. Nach neuesten Erkenntnissen steht fest, dass diese das Immunsystem der Haut schwächen und damit zu Hautkrebs führen können. Ausserdem sind sie für die Hautalterung hauptverant-

wortlich. Wenn man sein gutes Aussehen auch im Alter bewahren möchte, sollte man sich keinesfalls Solarien aussetzen.

Tipps zur Vermeidung von Hautkrebs:

1. Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr
2. Tragen Sie im Sommer Kleidung, die gut vor Sonne schützt
3. Bei Aufenthalt im Freien, auch bei bedecktem Himmel, verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor (mindestens 25)
4. Tragen Sie Sonnenbrillen mit 100% UV-Schutz, die auch vor blauem Licht schützen
5. Benützen Sie keine Solarien
6. Sind Sie Ihren Kindern ein Vorbild im Umgang mit der Sonne
7. Lassen Sie sich dermatologisch untersuchen, falls Ihre Muttermale Farbe, Grösse oder Form verändern, oder falls Sie Wunden an der Haut beobachten, die nicht abheilen



Dr. med. Myriam Wyss, Spezialärztin FMH für Dermatologie und Venerologie, spez. Allergologie und klinische Immunologie, Meilen ZH



Bilder von Melanomen: Dermatologische Klinik, Universitätsspital Zürich

Melanom (schwarzer Hautkrebs)

Leider hat die Häufigkeit des Melanoms, des schwarzen Hautkrebs, in den letzten Jahren sehr stark zugenommen, vor allem in den reichen Industrieländern. Heute erkranken 15 x mehr Menschen als noch vor 60 Jahren am schwarzen Hautkrebs. Man nimmt an, dass dafür das Verhalten in der Freizeit und in den Ferien hauptverantwortlich ist. In den reichen Industrieländern konnte man sich seit den letzten Jahrzehnten Urlaub im Winter am Südseestrand leisten oder während der Sommermonate Skisport

auf dem Gletscher. Dies hat dazu beigetragen, dass sich immer mehr Personen plötzlich und zu starken Sonnenbelastungen ausgesetzt haben. Der Preis dafür ist die besorgniserregende Zunahme des Melanoms.

Wie kann man ein Melanom erkennen?

Ein normales Muttermal kann erhaben oder flach sein, sieht aber symmetrisch aus. Die wichtigsten Merkmale eines Melanoms werden nach der **ABCDE-Regel** folgendermassen zusammengefasst:

1. **A wie Asymmetrie:** Durch ein Melanom lässt sich keine Spiegelachse legen.
2. **B wie Begrenzung:** Ein Melanom ist unregelmässig begrenzt.
3. **C wie Color:** Ein Melanom hat meist mehrere Farbtöne. Ein Muttermal ist gleichmässig braun.
4. **D wie Durchmesser:** Melanome haben meistens einen Durchmesser von über sechs Millimetern, sie sind grösser als der Durchmesser eines Bleistifts.
5. **E wie Erhabenheit:** Veränderung in der Dicke.

Therapie und Heilungschancen

Je früher ein Melanom erkannt wird, desto schneller kann die Therapie erfolgen und desto grösser sind die Heilungschancen. Dünne Melanome mit einer Dicke unter einem Millimeter haben eine gute Prognose.

Gelegentlich ist es auch für Hautärzte nicht einfach, unregelmässige Muttermale von frühen Melanomen zu unterscheiden. Ein unverzichtbares Hilfsmittel dafür ist das Dermatoskop. Damit sind die Pigmentstrukturen viel ge-

nauer als von Auge oder mit einer Lupe zu sehen. Kleine Melanome, von Auge kaum von einem Muttermal zu unterscheiden, können somit frühzeitig erkannt und behandelt werden. Die Therapie des Melanoms erfolgt chirurgisch, und zwar muss die pigmentierte Hautveränderung als Ganzes herausgeschnitten werden. Auf gar keinen Fall dürfen unregelmässig pigmentierte Muttermale mit dem Laser entfernt werden!

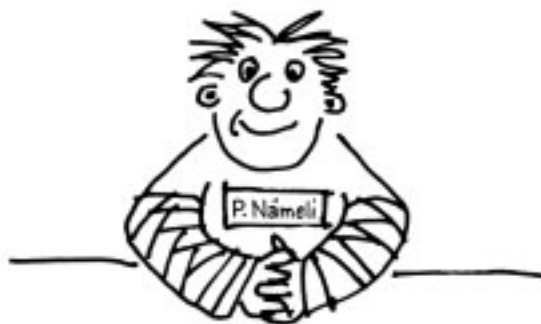
Wenn die Diagnose eines Melanoms in der feingeweblichen Untersuchung gestellt wurde, wird man das umgebende Hautareal nochmals ausschneiden. Bei Melanomen mit einer Dicke von über einem Millimeter wird empfohlen, eine Röntgenaufnahme der Lungen sowie eine Ultraschall-Untersuchung der Lymphknoten und des Bauchraumes durchzuführen, um Ableger des Melanoms zu erkennen. Bei diesen Melanomen erfolgt zudem eine spezielle Untersuchung des Lymphknotens, durch den der Lymphabfluss der Körperstelle mit dem Melanom als erstes abfließt. Dieser kann bei einem Befall ebenfalls operativ angegangen werden.

Weitere dermatologische Kontrollen sind in regelmässigen Abständen nötig. Vor allem geht es darum, neue Melanome frühzeitig zu entdecken.

Weitere Informationen

Dr. med. Myriam Wyss
Laserzentrum Zürichsee
Dorfstrasse 94
8706 Meilen
Telefon 01 925 30 33
Telefax 01 925 20 25
E-Mail myriam.wyss@hin.ch
Internet www.laserepilation.ch

Sind Sie gut angeschrieben?



Mit unseren kochfesten, gewebten **NAMENBÄNDERN** sind Ihre Kleider vor jeglicher Verwechslung sicher.



Bally Band AG, CH-5012 Schönenwerd
Telefon 062 / 858 37 37, Telex 981 549, Telefax 062 / 849 29 55
www.ballyband.ch • meyer.ballyband@bluewin.ch

Werkstatt-Team Bubikon WTB

Geschützte Holzwerkstatt der
Stiftung für Ganzheitliche Betreuung



Therapiespiele und Hilfsmittel für Ergo- und Physiotherapie

Spielbretter mit angepassten Spielfiguren, Standbrett zum Beispiel für Fussgelenktraining, Widerstandsklammern, Spiele für Neurotraining usw.

Alle Hilfsmittel wurden in Zusammenarbeit mit Therapeuten und Therapeutinnen entwickelt und getestet. Wir sind in der Lage, auch Einzelanfertigungen zu preiswerten Bedingungen auszuführen. Verlangen Sie unseren Prospekt!

Spielsachen, Möbel und allgemeine Schreinerarbeiten

Tische, Büchergestelle usw. nach Mass angefertigt, in Massivholz. Ausführung lackiert oder mit biologischer Oberflächenbehandlung



Werkstatt-Team Bubikon WTB
Gewerbehäus Schwarz
8608 Bubikon
Telefon und Telefax: 055-243 34 43