



Keyptær ein stóran sólhat, sum verjir andlit, oyru og nakka

MODELLMYNDIR

MÓÐURMERKJAKRABBI

...og abcde eftirlitsreglurnar

Tað finst sjálvsagt einki garanti fyri, at tú kanst síggja frísk ella sjúk móðurmerki við berum eyga. Kortini hava serfrøðingar í krabbamein av hesum slag gjørt eina sokallaða abcde reglugerð, har tú kanst nýta ymiskar hættir til at halda eyga við støðuni hjá tínum móðurmerkjum

BARBARA HOLM

Asymmetriskt

Frísk móðurmerki og frøknur eru oftast symmetriskar. Tað vil siga, at um tú tekna eina linju gjøgnum móðurmerki, eigur tú at hava tvær eins hálvur. Eitt sjúkt móðurmerki er hinvegin mangan asymmetriskt og sostatt fært tú ikki javnar hálvur, um tú tekna striku ígjøgnum.

Border

Kantarnir á einum sjúkum móðurmerki eru ójavnir ella knorklutir.

Colour

Liturin á móðurmerkjunum hevur eisini stóran týdning. Hevur títt móðurmerki meira enn ein lit burdi tú tosað við læknan. Sunn móðurmerki hava oftast bert ein lit.

Diameter

Ummátið á móðurmerkjunum kann mátast við einum blýanti. Er títt móðurmerki størri enn endin á einum blýanti – tað vil siga um 6 mm í ummáti – skalt tú ansa serstakliga væl eftir broytingum.

Elevation

Um móðurmerkið hevjar seg uppum húðina ella hevur eina ójavna flatu, eigur tú at fara til læknan.

Vandabólkur

Tú ert í størri vanda fyri at utviklað krabba í húðini, um tú hevur nógv móðurmerki, ert ljóshærd/ur ella reyðhærd/ur, hevur blá eygu og eina bleika og ljóssarta húð. Um tú hevur verið sólblend/ur fleiri ferðir ella nýtur solarium, so ert tú eisini í størri vanda.

KELDA: CANCER.DK

SLØKK SOLARIUM! Seinastu árin hava vit fingið nógv góð ráð um, hvussu vit skulu bera okkum at í summarmánaðunum, tá ið vit ivaleyst eru meira í sólini enn annars. Nú sumarið nærkast er umráðandi at hava í huga, hvussu tú best ansar tær, tá ið summarfrítíðin kallar

Siesta

Millum klokkan 12.00 og 15.00 ger sólin størsta skaðan. Tí er vert at finna uttandura ítriv hesa løtu, sum eru í skugganum, ella enn betur – at bert halda seg innandura.

Sólhat

Keyptær ein stóran sólhat, sum verjir andlit, oyru og nakka. Lat teg í leys, tættvovin klæði og keyptær einar góðar sólbrillur, um túrurin gongur suðureftir í summar.



Sólkrem

Nýt sólkrem, sum verjir bæði móti UVA og UVB strálum, við í minsta lagi faktor 15 verju. Hevur tú sarta húð og hevur lætt við at brennast, vel so ein hægri faktor. At nýta sólkrem er ikki ein umbering fyri at sita ov leingi í sólini. Lat vera við

at nýta sólkrem sum fremstu verju – lat klæðini og hattin verja teg frá strálunum, og síðani smyr sólkrem har, sum klæðini ikki strekkja til. Nýt ríkiligt av sólkremi. Tummil-fingurreglan er – ein kroppur, ein full hond av sólkremi.

Sløkk solarium

Ivaleyst vita tey flestu okkara nú, at solarium er skaðiligt fyri húðina. Tí er allar best, at tú bara sløkkir solarium. Nýtir tú solarium, so økir tað munandi um møguleikan fyri at fáa krabbamein í húðina.