

Sommerzeit – schützen Sie Ihre Haut

MALIGNES MELANOM

Die Sonne bringt uns viel Gutes – sofern wir unsere Haut vor ihrer UV-Strahlung schützen. Und wenn es um Hautkrebs geht, ist eines besonders wichtig: Früherkennung.

Die Versuchung, am Wasser in der Sonne zu liegen, ist im Sommer gross. Um gefahrlos die Vorteile und das Vitamin D geniessen zu können, die wir der Sonne zu verdanken haben, ist es wichtig, gewisse Vorkehrungen zu treffen. Denn nur so lässt sich ein malignes Melanom – schwarzer Hautkrebs – verhindern. «Diese Art von Krebs verursacht keine direkten Symptome, die uns alarmieren könnten – ausser ein verdächtiges Muttermal», erklärt Dr. Jonas Grape, Dermatologe in der Praxis Dermaval in Sitten.

Am häufigsten tritt das Melanom spontan und auf gesunder Haut auf – in 20 bis 30% der Fälle rund um ein bestehendes Muttermal. Es geht von den pigmentbildenden Zellen der Haut oder Schleimhaut aus, den sogenannten Melanozyten. Vermehren sie sich unkontrolliert, entsteht Hautkrebs. Jedes Jahr treten in der Schweiz rund 3100 Melanome auf – Tendenz steigend. Die Sterblichkeit infolge eines Melanoms bleibt allerdings unverändert, was einer besseren Melanombehandlung zu verdanken ist.

Zur Mittagszeit Sonne meiden

«UV-Strahlen und wiederholter Sonnenbrand bei unter 15-jährigen Kindern fördern das Auftreten eines Melanoms», betont Dr. Grape. Daher sollte man in der Zeit, in der die UV-Strahlung am stärksten ist – nämlich zwischen 11 Uhr und 15 Uhr – besser im Schatten oder drinnen bleiben. Vom Bräunen im Solarium wird ebenfalls vehement abgeraten. MeteoSchweiz stellt jeden Tag einen UV-Index nach Region mit Verhaltensempfehlungen online. Für Dr. Grape ist das «kein einfaches und nützliches Tool, um zu lernen, wie man sich vor den schädlichen Strahlen für unsere Haut schützen kann.»

Auch die Krebsliga setzt sich für die Prävention ein. Thierry Maillard, Berater beim Krebsstelefon (0800 11 88 11), fügt hinzu: «Geeignete Kleidung ist wichtig, um UV-Strahlen abzublocken.» Am besten zieht man ein T-Shirt oder etwas Langärmeliges an. Das ist vor allem für Kinder wichtig, da ihre Haut noch sehr empfindlich ist. «Ein Hut sollte eine genügend breite Krempe haben, um auch die Ohren abzudecken. Für einen optimalen Schutz wird auch eine Sonnenbrille empfohlen», unterstreicht der Dermatologe.

MELANOM
RISIKOFREI SONNE TANKEN:

- Meiden Sie die Sonne zwischen 11 Uhr und 15 Uhr
- Halten Sie sich möglichst im Schatten auf
- Bedecken Sie Ihre Haut und schützen Sie Ihre Augen
- Tragen Sie ausreichend Sonnenschutz (Crème, Gel) auf
- Gehen Sie nicht ins Solarium

Sonnencrème

«Die Wahl des richtigen Sonnenschutzes hängt vom Hauttyp ab: eine Sonnencrème bei trockener Haut, ein Gel für sportlich Aktive oder eine mineralische Sonnencrème für Kinder», empfiehlt Dr. Grape. Wählen Sie ein Produkt, das vor UVB- und UVA-Strahlen schützt. Sonnenschutzfaktor 30 oder 50 bedeutet, dass unser Selbstschutz, je nach Hauttyp, um diese Zahl multipliziert wird. Wichtig ist die korrekte Anwendung. Für einen erwachsenen Mann empfehlen Studien 2 mg pro cm² Haut, also 30 bis 40 Gramm Sonnencrème auf den ganzen Körper bei jeder Anwendung. Nach dem Baden, vor allem im Meer, heisst es: eincremen! Sonst ist der Schutz nicht mehr gewährleistet.

«UV-Strahlen und wiederholter Sonnenbrand bei unter 15-jährigen Kindern fördern das Auftreten eines Melanoms.»

Dr. Jonas Grape
Dermatologe

Helle Haut ist empfindlicher

Die Haut ist mit einer Fläche von 1,5 bis 2 m² unser grösstes Organ. Wie UV-resistent man ist, hängt vom Hauttyp ab. Zur Erinnerung: Bräunen ist eine natürliche Reaktion der Haut, um sich vor UV-Strahlen zu schützen. Die beiden Spezialisten sind sich über die Risikofaktoren einig: «Helle Haut reagiert rascher auf die Sonne als dunklere Haut. Ebenso sind Personen, die Hunderte von Muttermalen am Körper haben, stärker gefährdet. Dasselbe gilt für Erwachsene, die sich intensiv der Sonne aussetzen oder die in der Kindheit stark der Sonne ausgesetzt waren.» Allerdings sind nicht alle Muttermale verdächtig.

Dermatologische Abklärung

«Es gibt kein systematisches Melanom-Screening, wie es bei Darmkrebs der Fall ist», erklärt Thierry Maillard. Frauen und Männer sind von dieser Form von Krebs praktisch gleich häufig betroffen und die meisten Diagnosen werden vor dem 50. Lebensjahr gestellt. Zur Vorsorge wird eine regelmässige Selbstuntersuchung empfohlen. Zudem gibt es Online-Dienste, bei denen gestützt auf Fotos, die man hochladen kann, eine rasche Diagnose gestellt wird.

Thierry Maillard und Dr. Jonas Grape fordern Risikopatientinnen und -patienten jedoch auf, sich in einer Praxis für Allgemeinmedizin oder Dermatologie untersuchen zu lassen. Dr. Grape erinnert daran: «Je früher ein Melanom entdeckt wird, desto besser lässt es sich behandeln.» Ein frühzeitig erkanntes oberflächliches Melanom wird im Allgemeinen chirurgisch vollständig entfernt. Bei den schlimmeren Fällen besteht die Gefahr einer Metastasierung.

Schatten – der beste Freund unserer Haut

Sonnenbrille, Sonnencrème und vernünftige Sonnenexposition sind die Grundregeln, um sich vor einem Melanom zu schützen. Im Alltag sind wir allerdings ständig der Sonne ausgesetzt – in der Stadt, unterwegs, beim Sport, in der Schule... Thierry Maillard weist auf die Kampagne «Schatten für alle» der Krebsliga hin. Sie will Städte und Gemeinden vom Erhalt und von der Schaffung von Schattenplätzen überzeugen.

Infos zum Melanom, Beratung, Statistiken, Broschüren, ein Bilderbuch zum Thema Sonnenschutz für Kinder und die Kampagne «Schatten für alle» finden Sie unter:

www.krebsliga.ch

Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

SAGEN SIE MAL ...
LUDIVINE DÉTIENNE
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



Medizinische Versorgung von pflegebedürftigen oder demenzkranken älteren Menschen

Die Gesundheitsversorgung älterer Menschen, die pflegebedürftig oder demenzkrank sind, verdient besondere Beachtung. Meist können diese Menschen nämlich aus gesundheitlichen Gründen ihren eigenen Willen nicht kundtun. Ihre Versorgung muss interdisziplinär und je nach Schwere der Krankheit aufgebaut sein. In diesem Rahmen stellen sich zahlreiche ethische Fragen, vor allem in Bezug auf die Anwendung von freiheitsbeschränkenden Massnahmen und die Berücksichtigung der Selbstbestimmung der Person. Demenz ist ein dermassen spezifischer Bereich, dass die Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW) besondere Richtlinien für Gesundheitsfachkräfte herausgegeben hat. Die Angehörigen spielen eine wichtige Rolle, da sie diejenigen sind, die Informationen liefern und die betroffene Person vertreten. Solange eine demenzkranke Person urteilsfähig ist, hat sie ein Recht auf Verweigerung einer Behandlung – auch wenn diese medizinisch empfohlen wird. Die Urteilsfähigkeit ist in Bezug auf eine konkrete Situation zu beurteilen. Eine ältere Person kann durchaus in der Lage sein, in gewissen Bereichen Entscheidungen zu treffen, in anderen hingegen nicht. Man denke da an das Unterzeichnen des Vertrags für den Eintritt in ein Pflegeheim, für das andere kognitive Fähigkeiten vonnöten sind als zum Entscheiden, was man tagsüber machen will. Liegt bei Urteilsunfähigkeit eine Patientenverfügung vor, so ist diese zu berücksichtigen und dient den Gesundheitsfachkräften als roter Faden. Würde eine therapeutische Vertretung bezeichnet, obliegt es dieser Person, wichtige Entscheidungen zu treffen. Gibt es keine solche Vertretung, so ist im Gesetz eine Reihenfolge der Angehörigen vorgesehen, die diese Aufgabe übernehmen. Die Intensität der medizinischen Behandlung muss im Pflegeplan festgelegt sein und mit den Angehörigen, innerhalb des interdisziplinären Teams und – je nach ihrem Zustand – mit der demenzkranken Person zum Zeitpunkt ihrer Aufnahme in einer Einrichtung und bei jeder Veränderung des Gesundheitszustands oder der Lebensqualität besprochen werden. Verweigert eine betroffene Person eine Behandlung, so kann die Fachperson unter bestimmten Umständen ausnahmsweise freiheitsbeschränkende Massnahmen in Form von bewegungseinschränkenden und/oder medizinischen Massnahmen ohne Zustimmung der betroffenen Person anwenden. Dieses Thema wird in einem späteren Artikel behandelt werden.

ombudsman

Partner