




КАК И КЪДЕ ДА ГЛЕДАМЕ


Проверявайте кожата си веднъж месечно за всякакви изменения или съмнително изглеждащи петна.


Огледът трябва да обхваща цялото тяло, отпред и отзад, с особено внимание към онези части, които са изложени на слънце. Застанете пред голямо огледало с друго малко огледало в ръка, за да огледате трудно достъпните зони.


1  Огледайте лицето си, включително носа, устните, устата, ушите и зоната зад тях.


2  Огледайте скалпа си, като използвате гребен, с който да разделите косата на пластове. Ако нямате много коса, огледайте целия си скалп много внимателно.

3  Огледайте горната и долната част на ръцете си и зоната между пръстите.

4  След това се насочете върху шията, гърдите и горната част на тялото. Дами, не пропускайте да погледнете между и под гърдите си.

5  Сгънете лакътя, за да огледате горната част на ръката и подмишницата.

6  Използвайте ръчно огледало за да огледате врата и гърба си, горе и долу.

7  Проверете седалището и задната част на краката. Завършете с оглед на петите и между пръстите на краката.

КОИ Е ИЗЛОЖЕН НА РИСК ОТ РАК НА КОЖАТА?

Ракът на кожата може да засегне всеки човек на всякаква възраст. Той се среща най-често при хора над 50 години или такива, които са изложени на слънце продължително време.

Вие сте изложени на риск, ако:

- Имате светла кожа или сте предразположени към слънчево изгаряне.
- Сте изгаряли на слънце като дете
- Сте прекарвали много време на слънце (работейки или почивайки си)
- Периодично се излагате на слънце (напр. по време на почивка)
- Използвате солариум
- Имате повече от 50 бенки
- Имате заболяване от рак на кожата в семейството
- Сте над 50 години
- Сте претърпели трансплантация на орган

Независимо дали сте във високорискова група или не, има някои прости неща, които можете да направите за да предпазите себе си и своето семейство от рак на кожата. Познавайки тези знаци и проверявайки тялото си редовно, можете да спрете развитието на всякакви съмнителни кожни образувания преди те да са се превърнали в нещо по-сериозно.

КАКВО ДА ПРАВИМ СЛЕД ТОВА?

Ракът на кожата може да бъде лекуван и ранното му диагностициране дава много по-големи шансове за пълно възстановяване.

Ако забележите съмнително петно, жизненоважно е да се консултирате със своя лекар или най-добре с дерматолог колкото е възможно по-бързо.

Когато лечението е закъсняло, състоянието се влошава, в някои случаи може да доведе до обезобразяване, усложнения и даже смърт. Не позволявайте закъснението да намали шансовете за положителен изход.

Златните правила са:

- Не го игнорирайте, надявайки се, че ще отmine
- Не чакайте да видите как ще се развие и не се опитвайте да се лекувате сами
- Не считайте, че това не е нещо сериозно
- Не мислете, че това не е нещо приоритетно, което трябва да разрешите
- И преди всичко: не се страхувайте да посетите своя личен лекар или дерматолог

Повече информация за рака на кожата и за това как да се предпазим и да го открием, можете да намерите на сайта www.euromelanoma.org.

© Copyright 2016 Euromelanoma. All rights reserved.



СЛЪНЦЕТО НЕ ГРЕЕ САМО НА ПЛАЗА. ТО ВИ СЛЕДВА НАВСЯКЪДЕ.

Научете повече за предпазването от рак на кожата и неговото откриване на www.euromelanoma.org



ПРЕДПАЗВАНЕТО ОТ ИЗЛАГАНЕ НА ВРЕДНОТО UV-ЛЪЧЕНИЕ Е КЛЮЧЪТ КЪМ НАМАЛЯВАНЕ НА ШАНСОВЕТЕ ОТ ЗАБОЛЯВАНЕ ОТ РАК НА КОЖАТА

Запомнете, че слънцето грее не само на плажа, а неговите вредни UV-лъчи могат да предизвикат увреждане дори когато ви се струва, че навън не е толкова горещо.

ВИНАГИ СЕ ПРЕДПАЗВАЙТЕ ОТ СЛЪНЦЕТО

Избягвайте ненужното излагане на слънце. Търсете сянка винаги, когато е възможно, и през лятото избягвайте да стоите на слънце по обяд.

Носете предпазващи дрехи

Това включва тъмни цветове, дълги ръкави, шапки с широка периферия и UV-защитни очила. За децата търсете дрехи с вградена защита от слънцето.

Използвайте слънцезащитен крем

Проверете дали вашият крем е с висок фактор против UVA и UVB лъчи. Помнете, че слънцезащитният крем започва да действа около половин час след нанасяне и действието му продължава само от два до три часа.

! Децата са най-силно застрашени от дългосрочни проблеми със здравето, свързани с излагането на слънце без предпазни мерки. Играта на открито е важна, но никога не допускайте детето да изгори.

КАКВО ДА ТЪРСИМ

КАКВО ПЕТНО ДА ТЪРСИМ?

- Променя размера, цвета и/ или формата си
- Изглежда различно от другите (принцип на "грозното патенце")
- Асиметрично е или има неравни очертания
- Усеща се като грапаво или люспесто (понякога усещате лезиите преди да можете да ги видите)
- Оцветено е в няколко различни цвята
- Сърби
- Кърви или сълзи
- Изглежда "перлено" (има блясък)
- Изглежда като рана, но не зараства

Ако забележите два или повече от тези признаци, не губете време. Идете на лекар незабавно.

Признаци на меланомата

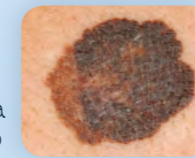
Тъй като меланомата е много сериозно заболяване, вие трябва да познавате признаците, за които да следите. Правилото ABCDE ще ви помогне за нейното ранно откриване:

| | Доброкачествено | Злокачествено |
|------------------------------------|---|---|
| A Петното асиметрично ли е? |  |  |
| B Има ли неравни очертания? |  |  |

4 ОСНОВНИ ТИПА СЪМНИТЕЛНИ ПЕТНА ПО КОЖАТА

1. МЕЛАНОМА

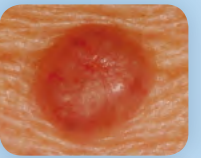
Това е най-малко разпространената форма на рак на кожата, но също така и най-опасната. Тя може да засегне хора от всички възрасти, за разлика от другите типове, които са по-разпространени сред по-възрастни хора. Представява петно, което се оцветява в тъмни цветове, или с времето очертанията му стават неравни или се оцветява в различни цветове, или е бързо растяща розова или червена бучка. Може да се разпространи вътрешно, ето защо се налага незабавно лечение.



| | Доброкачествено | Злокачествено |
|---|---|---|
| C Оцветено ли е в различни цветове? |  |  |
| D По-голямо ли е от 6 мм в диаметър? |  |  |
| E Расте ли? |  |  |

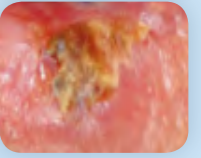
2. БАЗАЛНОКЛЕТЪЧЕН КАРЦИНОМ

Това е най-често срещаната форма на рак на кожата, но също така и най-малко опасната. Обикновено представлява повдигната бучка с телесен цвят с блестящи, перлени краища, рана, която не зараства, или леко твърда бучка, която расте бавно във времето. Ако не бъде лекувана, може да се разрани и да навлезе по-дълбоко в тъканите.



3. ПЛОСКОКЛЕТЪЧЕН КАРЦИНОМ

Това втората най-разпространена форма на рак на кожата, която се появява на места, силно изложени на слънце, като лицето и скалпа. Представява грапава бучка, която може да расте бързо, да се разрани и да сълзи. Може да се разпространи много бързо, особено ако е на устните, ушите, пръстите на ръцете и краката, или при имunosупресирани пациенти. От съществено значение е хирургическото лечение за премахване на пораженията.



4. АКТИНИЧНА КЕРАТОЗА

Среща се най-често при хора в средна и напреднала възраст на места, най-силно изложени на слънце като напр. лицето, шията, ушите, задната част на ръцете и скалпа. Представява розово-



кафяви участъци по кожата с груба повърхност. Лезиите са предракови; при 10-15% от случаите може да се развият в плоскоклетъчен рак, ето защо трябва да се лекуват за да се избегне тяхното развитие.

