



“Grdi raček” – pigmentna kožna sprememba, ki izrazito izstopa od drugih, je melanom. (Foto: osebni arhiv)

MELANOM

odkrijmo pravočasno

Melanom je nevaren kožni rak, ki je v Sloveniji in svetu v porastu. Ko opazujemo svojo kožo, ga lahko ločimo od drugih znamenj. Melanom spreminja barvo, velikost, robovi so nepravilni in zabrisani, oblika pa je nesimetrična. Če ga odkrijemo pravočasno, ga lahko v celoti kirurško odstranimo in bolezen ozdravimo. V pozni fazi razvoja melanom zaseva v oddaljene organe in tkiva, zato takrat ozdravitev ni več mogoča.



Piše: Doc. dr. **Liljana Mervic**,
dr. med., spec. dermatovenerologije



Če želite melanom pravočasno prepoznati, morate vedeti, kako izgleda.

Melanom je rak pigmentnih celic melanocitov, ki v koži skrbijo za tvorbo rjavega zaščitnega pigmenta melanina. Melanociti se nahajajo v spodnji plasti povrhnjice in jih s prostim očesom ne vidimo. Vidimo jih le, kadar so združeni v velike skupine, to je v primeru pigmentnega (“materinega”) znamenja, ki ga strokovno imenujemo melanocitni nevus. Kako natančno pride do rakaste preobrazbe pigmentnega znamenja v melanom in njegove nenadzorovane rasti, ni znano, vemo pa, da pri tem procesu pomembno sodeluje ultravijolična svetloba, ki je del sončevega sevanja. Ta pomemben dejavnik za nastanek melanoma lahko nadzorujemo in se mu lahko izogibamo.

Kako se pojavi melanom?

Melanom večinoma nastane na novo, to je na popolnoma nespremenjeni koži, v manj kot tretjini primerov pa nastane iz predhodno obstoječega pigmentnega znamenja. Verjetnost, da se znamenje spremeni v melanom, je zelo, zelo majhna in preventivno odstranjevanje nesumljivih znamenj ni smiselno. Na koži se melanom lahko pojavi kjerkoli. Pri moških največkrat nastane na hrbtu, pri ženskah na golenih.

Lahko se razvije pri vsakomer, vendar so nekateri ljudje zanj bolj dovzetni. Povečano tveganje zanj imajo vsi, ki so ga že imeli v preteklosti ali ga je imel kdo od ožjih sorodnikov. Tudi ljudje, ki imajo več kot 50 znamenj (melanocitnih nevusov) ali vsaj tri, večje od 1 cm, in tisti, ki so se v otroštvu intenzivno izpostavljali soncu in so imeli sončne opekline z mehurji, svetlopolti, rdečelasi ali svetlolasi pogosteje zbolijo. Povečano tveganje za nastanek melanoma je povezano tudi z uporabo solarijev, še posebej v mladosti.

Pozorni na spremembe

Melanom je lahko videti zelo različno. Običajno je opazno spreminjanje barve in velikosti pigmentnega znamenja na koži, pa tudi oblike in robu. Prav spreminjanje je pomembna značilnost melanoma. Lahko ga spremlja občutek srbenja. Krvavitev ali pojav ranice se pojavita pozno, ko je bolezen večinoma že napredovala, vsekakor ga želimo odkriti že pred tem. Za zgodnje prepoznavanje melanoma je pomembno, da ga ločimo od nenevarnih znamenj, ki jih imamo na koži prav vsi. Ta so večinoma okrogla in simetrična, melanom pa je ponavadi nesimetrično, nepravilno oblikovan. Nenevarna znamenja imajo pravilne, ravne robove, medtem ko so robovi melanoma nepravilni ali zabrisani. Nenevarna znamenja so enakomerno rjavo obarvana, v melanomu pa velikokrat hkrati najdemo več barv, npr. rjavo in črno, pa tudi področja bele, rdeče in modre barve. Pomembna je tudi velikost. Večina nenevarnih znamenj je manjših od 6 mm in se ne spreminjajo, melanom pa je običajno večji in kaže znake spreminjanja. Večina bolnikov opazi počasno povečevanje v mesecih, obstajajo

Melanom ni najpogostejša vrsta kožnega raka, je pa zaradi velike sposobnosti zasevanja v druga tkiva in organe najnevarnejša, saj lahko zasevki privedejo do smrti. Število bolnikov, pri katerih ga odkrijemo, se iz leta v leto povečuje, tako v svetu kot tudi pri nas. Po podatkih Registra raka Republike Slovenije smo v letu 2010 odkrili in zdravili več kot 600 novih bolnikov.

pa tudi redke oblike, ki rastejo veliko hitreje. V teh primerih je povečevanje očitno že v tednih.

Na pregled k dermatologu

Dermatologi pri zgodnjem odkrivanju melanoma uporabljamo posebno preiskovalno metodo – dermatoskopijo, ki je preprosta, hitra in popolnoma neboleča. V primerjavi s pregledom s prostim očesom z dermatoskopom veliko zanesljiveje in v zgodnejši fazi ločimo nenevarne pigmentirane spremembe na koži od nevarnega melanoma. Zelo pomembno je tudi



Najpomembnejši zunanji dejavnik za nastanek melanoma je izpostavljanje soncu (ultravijoličnemu sevanju), zato je najboljša preventiva melanoma zaščita pred soncem.

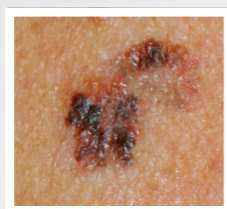
redno samopregledovanje kože doma. To pomeni, da si vsakih nekaj mesecev sami temeljito pregledate kožo celega telesa. Pomagajte si z dvema ogledaloma, s katerima lahko vidite tudi očem skrita mesta, na primer hrbet, lasišče, kožne gube. Pozorni bodite na nove pigmentne spremembe na koži, prav tako pa tudi na spreminjanje že obstoječih. V pomoč naj vam bo pravilo ABCDE. Sumljivo spremembo na koži pokažite izbranemu zdravniku ali dermatologu.

Zdravljenje

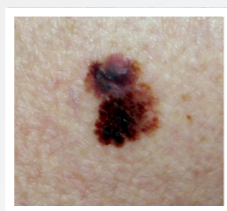
Melanom zdravimo kirurško. S preprostim posegom v lokalni anesteziji ga v celoti izrežemo in ga patohistološko (mikroskopsko) pregledamo. Ponavadi po potrditvi diagnoze sledi še en kirurški poseg, s katerim izrežemo še pas zdrave kože

PRAVILO ABCDE

Pri razlikovanju melanoma od nenevarnih znamenj si lahko pomagata s pravilom ABCDE. Pozorni morate biti na tista "znamenja" na koži, ki so:



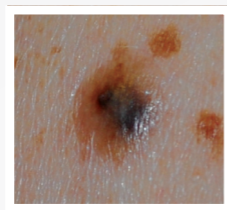
A. nesimetričnih oblik (A = asimetrija, nesimetrija),



B. z nepravilnimi, neravnimi robovi (B = border, rob),



C. sestavljena iz več barv, npr. rjave, črne, rdeče, modrikaste, bele (C = color, barva),



D. ki imajo premer večji kot 6 mm (D = diameter, premer),

E. ki se povečujejo (E = evolution, napredovanje).

Še preprosteje je, če na koži iščete "grdega račka", to je eno samo pigmentno spremembo, ki izrazito izstopa in je drugačna od vseh drugih.

okrog brazgotine, kjer je bil melanom. Za začetne melanome, omejene le na zgornje plasti kože, ki so tanjši od 1 mm, operacija zadostuje in v večini primerov pomeni ozdravitev. Za napredovale melanome, ki so že razširjeni po telesu, imajo pri nas onkologi na voljo dodatne načine zdravljenja, kot so interferon, kemoterapija, obsevanje ter nova tarčna in biološka zdravila. Vsakega bolnika po prebolelem melanomu doživljenjsko spremlja dermatolog.

Poskrbimo za preventivo

Večino melanomov bi lahko preprečili z omejitvijo izpostavljanja soncu, izogibati se je treba tudi umetnemu sončenju v solarijih. Z ukrepi za zaščito pred soncem je treba začeti že zelo zgodaj, v zgodnjem otroštvu. Predvsem med 10. in 16. uro aktivno iščite senco in omejite izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero. Kožo zakrivajte z oblačili in pokrivali in odkrite dele telesa namažite s kakovostno zaščitno kremo.

Viri:

1. Mackie MR et al. Epidemiology of invasive cutaneous melanoma. Ann Oncol 2009; 20 Suppl 6: vi 1-7.
2. Register raka Republike Slovenije, Onkološki inštitut. Http://www.onko-i.si/fileadmin/onko/datoteke/dokumenti/RRS/LP_2010.pdf, dostopno 30. 1. 2015.
3. Smernice in klinična pot za obravnavo bolnikov z melanomom. Onkološki inštitut, januar 2010. http://www.onko-i.si/uploads/media/Melanom_smernice_in_klinicna_pot_2010.pdf, dostopno 30. 1. 2015.

Dermatologi svetujemo redno samopregledovanje. Sumljiva sprememba na koži je "grdi raček", je ena sama in je drugačna od ostalih znamenj. Ocenite jo s pravilom ABCDE. Če jo opazite, se posvetujte z izbranim zdravnikom ali dermatologom.

Če sodite v skupino ljudi z večjim tveganjem za nastanek melanoma, svetujemo, da vašo kožo občasno pregleda dermatolog.



Pravilo ABCDE - Melanom je običajno nesimetričen, z nepravilnim, nazobčanim robom, neenakomerno obarvan in večbarven, večji od 6 mm, se spreminja in raste. (Foto: osebni arhiv)