

Kako pravočasno prepoznati MELANOM?

Skoraj vsi odrasli imajo na koži lise različnih barv in številni tudi izbočene lezije. Zaradi strahu pred pigmentnim kožnim rakom – melanomom, ki je v začetni fazi lahko podoben nenevarnim pigmentnim znamenjem, prihajajo v dermatološko ambulanto številni na preventivne preglede znamenj ali prestrašeni zaradi zgolj estetsko motečih izrastkov, ki so jih poškodovali ali jih drgnejo z oblačili, hkrati pa videvamo že razvite melanome, ki so lahko življenjsko nevarni.



Piše: prim. mag. **Ana Benedičič**, dr. med., spec. dermatovenerologije, Splošna bolnišnica Celje, Dermatovenerološki oddelek

Melanom je pigmentni rak kože in redkeje drugih organov, npr. očesa. Čeprav praviloma majhen in nemoteč tumor na koži je kljub znatnemu napredku v zdravljenju še vedno v visokem deležu smrtonosen rak kože. Od druge polovice preteklega stoletja število novih bolnikov z melanomom strmo raste povsod po svetu. Pri belcih je melanom na začetku 21. stoletja celo rak z najhitrejšo rastjo letnega števila novih bolnikov. V Sloveniji so bili v letu 2013 v Registru raka Republike Slovenije prijavljeni 704 novi bolniki z melanomom, 129 jih je v istem letu umrlo.

Nevarno nezaščiten izpostavljanje soncu

Glavni dejavnik tveganja za vse vrste kožnega raka, tudi melanom, je izpostavljanje ultravijoličnemu (UV) sevanju sonca ali umetnim virom, npr. v solariju. Čeprav so procesi nastajanja pigmentnih znamenj (t. i. pigmentnih ali melanocitnih nevusov) kot gnezdo pigmentnih celic različno globoko v koži še nejasni, je jasno, da je tudi velik delež pigmentnih nevusov posledica izpostavljanja soncu. UV-sevanje dodatno slabi imunski odziv in povzroča pospešeno, t. i. foto staranje kože na soncu izpostavljenih delih telesa.

Pigmentni nevus ni predstopnja melanoma

Veliko število pigmentnih nevusov opozarja na večjo odzivnost kože na UV-sevanje in poveča tveganje za melanom, zlasti če so med njimi tudi večji in nesomerno obarvani. Pigmentni nevusi niso predstopnja melanoma, saj po ocenah melanom v pigmentnem nevusu zraste v manj kot tretjini primerov. Preventivno izrezovanje nesumljivih pigmentnih nevusov zato ni upravičeno in ne zmanjša tveganja za razvoj melanoma. Tudi pokrivanje posamičnih pigmentnih nevusov ob izpostavljanju soncu ne predstavlja zaščite, ampak je potrebno pred UV-sevanjem ustrezno ščititi vso kožo skozi vse leto.

Temeljito samopregledovanje enkrat na mesec

Bolniki, ki na značilnosti pigmentnih nevusov na svoji koži niso pozorni, pridejo pogosto na pregled šele zaradi motečih sprememb, ki so lahko posledica napredovale rakave bolezni. Ker je preživetje boljše pri melanomih, ki so tanjši od 1 mm, je pomembno zgodnje odkrivanje. Pomembno je opazovati vso kožo, ne le pigmentnih nevusov in drugih obarvanih lezij ter ne le predelov, ki jih zlahka vidimo ob prvem pogledu v velikem stenskem ogledalu. Pregled težje dostopnih mest za uhlji, na zatilju, med ritnicami, kože v gubah v koraku in na spolovilu lažje izvedemo z uporabo dodatnega manjšega ročnega ogledala in pregled lasišča po prečkah z glavnikom ali sušilnikom za lase. Enkrat na mesec tako sami sebi ali s pomočjo svojca sistematično pregledamo vso kožo od glave do peta in vse vidne sluznice. V primeru velikega števila in zelo raznolikih znamenj na koži je za lažjo primerjavo smiselno narediti tudi digitalno fotografijo in na računalniškem izpisu označiti lego in velikost večjih in izstopajočih lezij.

K zdravniku ob sumljivi spremembi

Pregled pri zdravniku ali dermatologu omogoči oceno trenutnega stanja kože, ne pomeni pa dolgoročne varnosti. Začetni melanom je lahko podoben pigmentnim nevusom in ga zdravnik lahko spregleda, vzličasti tip melanoma pa zaradi hitre rasti lahko zaseva v notranje organe že v nekaj mesecih od nastanka. Pregled pri zdravniku je smiseln, ko opazimo za kožni rak sumljivo spremembo.

ABCD(EF) pravilo

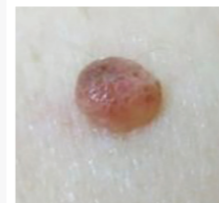
pomaga v razlikovanju nenevarnih pigmentnih nevusov od sumljivih lezij za melanom

Nenevarni - benigni
PIGMENTNI NEVUS

Sumljivo za
MALIGNI MELANOM

POGOSTE ZNAČILNOSTI MELANOMA
(ABCD/EF)

ZNAKI ZGODNJEGA MELANOMA



Somerna okrogla ali ovalna oblika

A



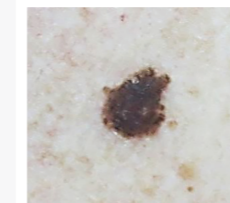
ASIMETRIJA (angl. *Asymmetry*)

Nesomernost ali nepravilnost v obliki: ni mogoče potegniti namišljene sredinske črte tako, da bi bili polovici enaki.



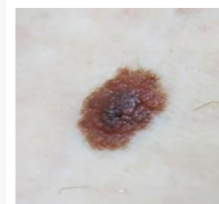
Gladek, enakomeren, pravilen in jasek rob

B



ROB (angl. *Border*)

Izstopajoča nepravilnost omejitve lezije: neenakomeren, nasekan, nazobčan in oster rob ali neoster in nejasen rob ali na delu lezije izginjajoč rob.



Ena barva ali dva odtenka rjave barve

C



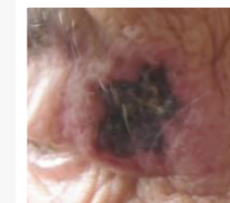
BARVA (angl. *Color*)

Neenakomerna in sestavljena obarvanost iz več odtenkov rjave in črne barve, lahko tudi modre, vijolične, rdeče-bele (mlečne) ali sive barve; izginjanje barv in/ali pojav novih barv.



Običajno do 6 mm ali v velikosti iz otroštva

D



PREMER (angl. *Diameter*)

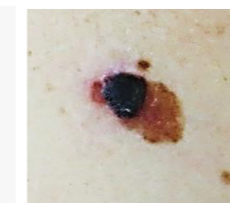
Večji od 6 mm oziroma večji od površine radike na svinčniku.

SPREMINJAJE (angl. *Development*)

Sprememba prvotnih značilnosti ABC.

ZNAKI NAPREDOVALEGA MELANOMA

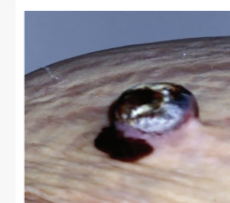
E



RAZVOJ (angl. *Evolving*)
POVEČANJE IN/ALI DVIGOVANJE (angl. *Enlargement / Elevation*)

Nesomernost ali nepravilnost v obliki: ni mogoče potegniti namišljene sredinske črte tako, da bi bili polovici enaki.

F



MOTEČI OBČUTKI (angl. *Feeling*)

Srbež, zbadajoča bolečina, nabrekanje in zatikanje, vnetje, krvavitev in razjeda v predelu lezije, ki ima značilnosti ABC.

POZOR: Začetni melanom je lahko manjši od 5 mm, nima značilnosti ABC in ne povzroča motečih občutkov, zato je pomemben podatek o nastanku nove lezije, ki hitro raste ali se spreminja.

NASVET: Takoj k zdravniku ob opozorilnih znakih **E-F-G** (angl. *Elevation* – dvigovanje; angl. *Firm on palpation* – čvrst na otip; angl. *Growing continuously* – stalna rast).

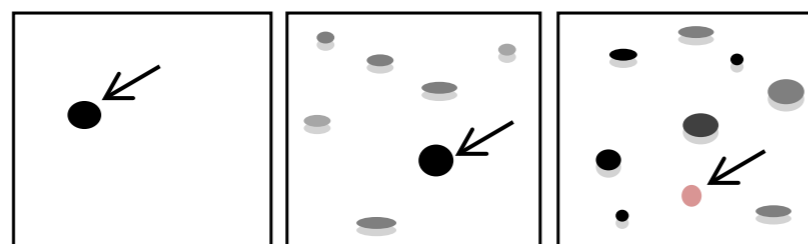
Združenje slovenskih dermatovenerologov (ZSD) svetuje:

- Izognite se izpostavljanju virom UV-sevanja oziroma izvajajte pravilno zaščito pred soncem skozi vse leto, ne glede na starost. Melanom lahko sproži že občasno intenzivno izpostavljanje soncu ali drugim virom UV-sevanj (npr. v solariju).
- Tveganje za melanom je večje pri osebah zelo svetle polti, a tudi pri osebah temnejše polti lahko pride do razvoja melanoma, zato se redno mesečno pregledujte. Tako lahko odkrijete kožni rak v zgodnji in ozdravljivi razvojni fazi.
- Posvet pri zdravniku je potreben čim prej ob opažanju hitrega spreminjanja pigmentnega znamenja ali nastanka nove lezije na koži, ki raste ali se spreminja v ABCD(EF) značilnostih.
- Za poučitev o osebnih dejavnikih tveganja za kožni rak in o izvajanju samopregledov ter načinih razlikovanja nenevarnih pigmentnih znamenj in drugih obarvanih sprememb na koži, od začetnih znakov kožnega raka, je posameznika, ki pri sebi za kožni rak sumljivih sprememb ni opazil, smiselno usmeriti v samoplačniško dermatološko ambulanto.
- Nedopustne so zavajajoče napotitve na t. i. »preventivne« preglede pigmentnih znamenj v dermatološke ambulante javne zdravstvene mreže, ker z njimi ne zmanjšamo tveganja za kožni rak, zmanjšamo pa zaradi podaljševanja čakalnih vrst dostopnost do dermatologa v javni mreži za zbolele.

Za melanom sumljive spremembe na koži

Ni posamične klinične značilnosti, ki bi z gotovostjo potrdila ali izključila melanom. Zato se v opredelitvi melanoma opiramo na iskanje nove ali izstopajoče posamične lezije na koži (t. i. znak »grdega račka«) (Skica 1) in na iskanje kombinacije značilnosti, ki z zadostno verjetnostjo potrdijo melanom. Od leta 1985 je poznan sistem ABCD (Tabela 1), ki je uspešno orodje za prepoznavanje melanoma tudi v rokah laikov.

Pigmentne spremembe, ki imajo dve ali več značilnosti ABCD(EF), so lahko melanom in jih je potrebno v celoti izrezati ter histološko opredeliti s pregledom izrezanega tkiva pod mikroskopom. Opozoriti velja, da vozličasti tip melanoma, ki raste in zaseva najhitreje, pogosto nima značilnosti po ABCD; v teh primerih je pomembno opažanje bolnika o nastanku nove lezije ali o spreminjanju barve in hitrem večanju lezije (širjenje v okolico ali dvigovanje).



Za melanom je značilen znak »grdega račka«, ki opozarja na posamično in/ali v videzu na nek način izstopajočo lezijo, ki je lahko »črna ovca med belimi« ali »bela vrana med črnimi«.

Nasvet dermatologa

Kožni melanom je pri človeku najpogostejši vzrok smrti zaradi kožnih bolezni. Nastane iz rakavo spremenjene pigmentne celice v vrhnjici, redkeje tudi v pigmentnem nevusu. Ob izpostavitvi UV-sevanju pigmentne celice tvorijo kožna barvila, ki ustvarijo obrambno zagorelost kože, hkrati pa so same izpostavljene škodljivim učinkom UV-sevanj. Zato je v zaščiti pred soncem vse življenje, že od zgodnjega otroštva, smiselno preprečevati ne le sončne opekline, ampak tudi zagorelost kože. Ker je v neinvazivni fazi kožni melanom ozdravljiv že z dermatokirurškim izrezom, je smiselno redno mesečno samoopazovanje kože in ob opažanju nastanka ali spreminjanja posamične sumljive pigmentirane lezije na koži posvet pri izbranem zdravniku, ki bo presodil, ali je potrebna obravnava pri dermatologu.

Viri:

1. Planinšek Ručigaj T, Mervic L (eds). Prepoznavanje melanoma in drugih kožnih tumorjev. Dermatovenerološka klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana, 2013.
2. Benedičič Pilih A, Bartenjev I. Epidemiologija, etiopatogenetski vplivi in možnosti preprečevanja malignih tumorjev kože. Zdrav Vestn 1990; 68: Suppl II: 25-28.
3. Benedičič A, Pilih KA. Zaščita pred soncem - čemu dati prednost? V: X. Dermatološki dnevi v Mariboru. Združenje slovenskih dermatovenerologov in Univerzitetni klinični center Maribor, Oddelek za kožne in spolne bolezni, 2013: 15-3.
4. Slovenija in rak (SLORA), Register raka RS: <http://www.slora.si/analizaslo>, dostopno 2. 2. 2017.



ALLERGANOV TRETMA Z INJICIRANJEM ZA IZBOLJŠANJE KAKOVOSTI KOŽE

Globalne raziskave so pokazale, da ženske vse bolj skrbijo za kakovost svoje kože. 56 % žensk je prepričanih, da videz njihove kože prispeva k njihovi zunanji lepoti.¹

ZAKAJ JE DOBRA KAKOVOST KOŽE ZA NAS TAKO POMEMBNA IN KAJ O TEM PRIČA RAZISKAVA:

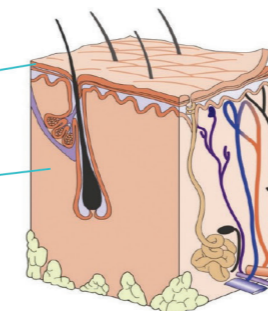
- ✓ **Zdrav videz** – Občutljivi smo na znake obarvanja kože in jih povezujemo z zdravjem, pri čemer mehko kožo štejejo za najbolj zdravo.²
- ✓ **Mladosten videz** – Rezultat izboljšanja elastičnosti in glajenja drobnih linij in gub na ženskih obrazih je lahko navidezno nižja starost ženske.²
- ✓ **Lep videz** – Tekstura kože je pomemben pokazatelj lepote, pri čemer gladka koža pripomore k njeni privlačnosti.^{2,3}

POKOŽNICA

predstavlja pregrado za vodo, mikroorganizme in kemične snovi.

USNJICA

koži daje moč in čvrstost.



Skica povzeta po: Hunter 2002⁹

Sklop izdelkov podjetja Allergan za medicinsko estetiko temelji na patentirani VYCROSS® tehnologiji, ki ustvari gosto zamrežen gel z združevanjem hialuronske kisline z nižjo in višjo molekulske maso.⁷ Ključnega pomena za učinkovito mreženje hialuronske kisline je povezovalna snov 1,4-butanediol diglicidil eter (BDDE).⁸

V tem procesu mreženja je hialuronska kislina stabilizirana in zaščitena pred prostimi radikali ter encimsko razgradnjo,⁸ kar je bistvena prednost izdelkov z VYCROSS® tehnologijo. Patentirana VYCROSS® tehnologija omogoča prilagajanje prožnosti in oblike gela.⁹ Z aplikacijo dosežemo minimalno zatekanje, glajenje kožnih gub in daljše trajanje.¹⁰

ZA VEČ INFORMACIJ O MOŽNOSTIH ZDRAVLJENJA SE POSVETUJTE S SVOJIM ZDRAVNIKOM.

1. Allergan podatki v dokumentaciji INT/0393/2016, Global Beauty Report, marec 2016. 2. Jones BC, et al. Perception. 2004; 33:596-76. 3. De Maio M, et al. Aesth Plast Surg. 2004; 28:295-300. 4. Landau M, in Fagien S. Plast Reconstr Surg. 2015; 136:1885-1955. 5. Wang F. Arch Dermatol. 2007; 143:155-63. 6. Allergan podatki v dokumentaciji EAME/0430/2014, september 2014. 7. Belhaouari L, et al. Poster presented at 8th Anti-Aging Medicine World Conference, 8-10 April 2010, Monaco. 8. De Bouille et al. Dermatol Surg 2013;39: 1758-66. 9. Muhn C et al. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2012;5:147-158; Bernardin A et al. Poster presentation at AMEC EMEA 2013; Shumate G, et al. Presented at AMWC 2014. 10. Allergan podatki v dokumentaciji EAME/0430/2014, september 2014. 11. Allergan podatki v dokumentaciji INT/0652/2016, september 2016. 12. Allergan podatki v dokumentaciji INT/0654/2016, september 2016. 13. Allergan podatki v dokumentaciji INT/0653/2016, september 2016. 14. Allergan podatki v dokumentaciji SI/0632/2013g, oktober 2014. 15. Belhaouari L, et al. Poster presented at 8th Anti-Aging Medicine World Conference, 8-10 April 2010, Monaco.



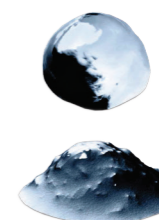
Dr. Patricia Ogilvie, vodilna dermatologinja, Nemčija



Zdrava koža je tisto, kar najbolj krepi samozavest. Bolj kot kdaj koli prej mi moje bolnice pravijo, da njihova koža vpliva na njihovo splošno zadovoljstvo. Kadar so zadovoljne s kakovostjo njihove kože, se počutijo zdrave in polne energije. To pa je občutek, ki presega samo estetiko. Ženske se vedno bolj zavedajo vpliva, ki ga lahko ima "dober dan za kožo" na njihovo splošno zadovoljstvo, zato za svojo kožo iščejo inteligentne rešitve, ki so resnično učinkovite in s katerimi se bo njihova koža počutila čudovito in bo taka tudi videti. ”

KAKO HIALURONSKA KISLINA (HK) POMAGA KOŽI:

- ✓ HK ima veliko sposobnost vezave vode, zato izboljšuje navlaženost kože.⁴
- ✓ HK v usnjici pomaga zgostiti plast pokožnice.⁵
- ✓ Injiciranje lahko spodbudi povečano nastajanje kolagena.⁶



Prikaz hialuronske kisline z VYCROSS® tehnologijo zgoraj in spodaj dvo-fazna hialuronska kislina s 100.000 delci/ml drugega proizvajalca.¹⁵

KLINIČNO DOKAZANA KAKOVOST KOŽE

Patentirana VYCROSS® tehnologija s hialuronsko kislino omogoča izboljšanje številnih elementov kože, med drugim glajenje drobnih linij ter polnjenje gub, vlaženje in prožnosti.^{11,12,13} Uporablja se tudi pri povečanju ustnic ter povrnitvi volumna obraza, še posebej v licih, ličnicah in bradi.^{14 *}



GLAJENJE

Mehka koža brez drobnih linij in gub.¹¹



VLAŽENJE

Navlažena koža.¹²



PROŽNOST

Čvrsta in prožna koža.^{11,12}

*Vaš zdravnik vam bo svetoval o izbiri primerne izdelka, za doseganje želenega učinka.