Kako in kje iskati

Enkrat mesečno si preglejte kožo, ali so se na njej pojavile kakršne koli spremembe ali sumljiva znamenja.

Preglejte celo telo, spredaj in zadaj, s posebnim poudarkom na mestih, izpostavljenih soncu. Postavite se pred visoko ogledalo, za težko dosegljiva mesta pa uporabite tudi ročno ogledalo.

1. Oglejte si obraz, vključno z nosom, ustnicami, usti, uhlji in predelom za ušesi.

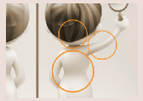
2. Preglejte si lasišče, pri čemer z glavnikom razdelite lase. Če nimate veliko las, natančno preglejte celotno lasišče.

3. Preglejte notranjo in hrbtno stran dlani ter predele med prsti.

4. Nato se osredotočite na vrat, prsi in trup. Ženske ne smete pozabiti pogledati med dojkami in pod njimi.

5. Upognite komolec ter preglejte nadlaket in pazduhe.

6. Z ročnim ogledalom preglejte zatilje ter zgornji in spodnji del hrbta.



7. Preglejte ritnici in zadnjo stran nog. Nazadnje preglejte še podplate in predele med prsti na nogah.

Kako naprej

Kožnega raka lahko zdravimo in ob zgodnji diagnozi je možnost popolne ozdravitve zelo visoka.

Če opazite sumljivo znamenje, je zelo pomembno, da ga čim prej pregleda zdravnik, najbolje dermatolog.

Če z zdravljenjem odlašamo, se stanje poslabša in lahko v nekaterih primerih povzroči iznakaženost, zaplete ali celo smrt. Ne pustite, da odlašanje zmanjša vašo možnost ugodnega izida.

Zlata pravila:

- ne ignorirajte ga in ne upajte, da bo znamenje kar izginilo;
- ne čakajte, kako se bo razvilo, in ne poskušajte ga zdraviti ali odpraviti sami;
- ne mislite, da ni nič resnega;
- ne mislite, da zanj ni treba takoj poskrbeti;
- predvsem pa naj vas ne bo strah obiskati zdravnika ali dermatologa.

Kožnega raka lahko zdravimo, če ga odkrijemo zgodaj. Če imate znamenje, ki je videti sumljivo, obiščite zdravnika.

Kdo je izpostavljen tveganju za nastanek kožnega raka?

Kožni rak lahko prizadene vsakogar, ne glede na starost. Najpogostejši je pri ljudeh, starejših od 50 let, ali ljudeh, ki so bili dlje izpostavljeni soncu.

Večjemu tveganju ste izpostavljeni, če:

- vas je v otroštvu opeklo sonce;
- ste se pogosto sončili;
- uporabljate solarij;
- ste delali na prostem;
- ste se ukvarjali s športom na prostem;
- se ukvarjate z drugimi dejavnostmi na prostem.

Ne glede na to, ali spadate v skupino z večjim tveganjem ali ne, se lahko z nekaj preprostimi ukrepi zaščitite pred kožnim rakom:

1. izogibajte se sončnim opeklinam;
2. poznati morate opozorilne znake;
3. vsak mesec pregledujte svojo kožo.

Več informacij o kožnem raku ter o tem, kako ga preprečiti in prepoznati, poiščite na spletni strani www.euromelanoma.org.

© Copyright 2022 Euromelanoma. All rights reserved.

Lokalni sponzorji
VIATRIS pharmagea OKTAL PHARMA
LA ROCHE-POSAY NOVARTIS | Reimagining Medicine
Daylong janssen Eucerin MSD

Evropski sponzorji
almirall feel the science
EAU THERMALE Avène SANOFI REGENERON

EURO MELANOMA

TVEGANJE ZA NASTANEK KOŽNEGA RAKA:

NISO LETA PROBLEM, AMPAK UV-KILOMETRINA

Življenjski slog, dedni dejavniki in pridružene bolezni najbolj vplivajo na vaše tveganje za nastanek kožnega raka.

Za več informacij obiščite www.euromelanoma.org.

Partnerji
EADO European Association of Dermato Oncology
ZDRUŽENJE SLOVENSKIH DERMATOVENEROLOGOV

Preprečevanje kožnega raka

Kožni rak je najpogostejša oblika raka na svetu. Dobra novica je, da ga običajno lahko zdravimo, če ga odkrijemo dovolj zgodaj, poleg tega pa lahko tudi sami veliko naredimo za to, da ga preprečimo.

Vedno se zaščitite pred soncem

Izogibajte se nepotrebnemu izpostavljanju

Če je mogoče, poiščite senco. Izogibajte se opoldanskemu soncu.

Nosite zaščitna oblačila

Uporabljajte oblačila temnih barv, z dolgimi rokavi, klobuke s širokimi krajci in sončna očala z ustrezno UV-zaščito. Otroci naj nosijo oblačila z vgrajeno zaščito pred soncem.

Nanesite kremo za zaščito pred soncem

Prepričajte se, da ima vaša krema visok zaščitni faktor pred UVA- in UVB-sevanjem. Ne pozabite, da začne učinkovati približno pol ure po nanosu in da učinkuje samo dve do tri ure.

Zaščitite otroke

Otroci so najbolj izpostavljeni tveganju za dolgoročne zdravstvene težave zaradi nezdravega izpostavljanja soncu. Igra na prostem je pomembna, vendar pa ne smete nikoli pustiti, da otroka opeče sonce.

Preizkusite našo aplikacijo za pregledovanje kože

Zdaj vam lahko pri mesečnem samopregledovanju kože pomagata tudi Amazonova Alexa in Googlov digitalni pomočnik. Preprosto recite: »Alexa, open Skin Check« ali »Hey, Google, talk to Skin Check.«

Prepoznavanje kožnega raka – na kaj moramo biti pozorni

Enkrat mesečno si preglejte kožo, ali so na njej znamenja, ki:

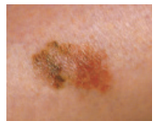
- spreminjajo velikost, barvo in/ali obliko;
- so videti drugačna od drugih (znak »grdega račka«);
- so asimetrična ali imajo neenakomerne robove;
- so hrapava ali luskasta na otip (včasih lahko znamenja zatipate, preden jih lahko vidite);
- so večbarvna;
- srbijo;
- krvavijo ali izločajo kak drug izcedek;
- so bisernega videza;
- so videti kot rana, ki se ne zaceli.

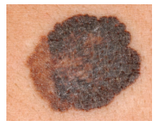
Če opazite dva ali več od naštetih opozorilnih znakov, ne odlašajte. Nemudoma obiščite zdravnika.

Glavne 4 vrste sumljivih kožnih znamenj

Melanom

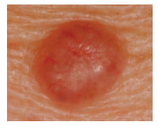
To je najmanj pogosta, a tudi najnevarnejša oblika kožnega raka. Za razliko od drugih vrst, pogostejših pri starejših ljudeh, lahko melanom prizadene ljudi vseh starosti. Pojavi se kot znamenje, ki se sčasoma temno obarva ali razvije neenakomerne robove ali različne barve, ali pa kot hitro rastoča rožnata ali rdeča bula. Melanom se lahko razširi v notranjost telesa, zato je nujno takojšnje zdravljenje.





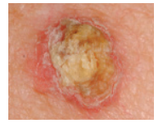
Bazalnocelični karcinom

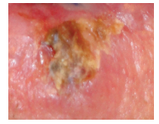
Je najpogostejša, a tudi najmanj nevarna oblika kožnega raka. Po navadi se pojavi kot privzdignjena bunčica kožne barve s svetlečim se, bisernim robom, kot rana, ki se ne zaceli, ali kot rahlo skorjasta bunčica, ki počasi raste. Če ga ne zdravimo, se lahko razvije v razjedo in vraste v globlja tkiva.



Ploščatocelični karcinom

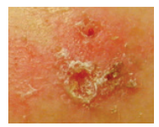
Je druga najpogostejša oblika kožnega raka, ki vznikne na delih kože, pogosto izpostavljenih soncu, na primer na obrazu in lasišču. Pojavi se kot skorjasta lisa, ki lahko hitro raste. Lahko pride do nastanka razjede in izločka. Lahko se hitro razširi, zlasti če se pojavi na ustnicah, ušesih, prstih na rokah in nogah ali pri bolnikih z zmanjšanim imunskim odzivom. Bistvena je pravočasna kirurška odstranitev





Aktinična keratoza

Najpogosteje se pojavi pri ljudeh srednjih let in starejših, na mestih, ki so najbolj izpostavljena soncu, kot so obraz, vrat, ušesa, hrbtna stran dlani in lasišče. Pojavi se kot rdečerjava luskasta ali hrapava lisa na koži. Aktinične keratoze so predrakave spremembe; v 10–15 % primerov lahko napredujejo v ploščatocelični karcinom, zato jih je treba pravočasno zdraviti.



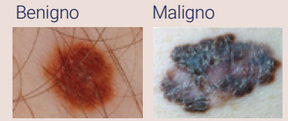
Znaki melanoma

Ker je melanom še zlasti nevaren, morate vedeti, na katere znake morate biti pozorni.

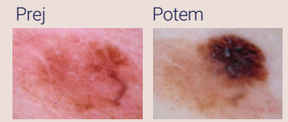
Pri njegovem zgodnjem odkrivanju si lahko pomagate s pravilom ABCDE:

A **Je znamenje asimetrično?**

B **Ima neenakomerne robove?**



C **Je različnih barv?**

D **Je njegov premer več kot 6 mm?**

E **Se spreminja?**