



## Sončna krema: kontrolni seznam



Vse zaščitne kreme ne nudijo enakega nivoja zaščite. Upoštevajte kontrolni seznam, da bo vaša koža na soncu varna.

- Izberite kremo, ki ima UVA- in UVB-zaščito.
- Uporabljajte zaščitni faktor 30 ali več (najbolje 50).
- Kremo nanesite vsaj 20–30 minut pred izpostavitvijo soncu.
- Nanos obnovite vsaki dve uri, pred plavanjem in po njem ter po močnem znojenju ali uporabi brisač.

## Poznate svoj tip kože?

Poznamo šest tipov kože glede na to, kako odreagira na sonce:

- Svetla koža s pogostimi pegicami  
• Vedno opečena in ne porjavi
- Svetla koža, rahlo temnejša od tipa 1  
• Počasni porjavi, nagnjena k opeklinam
- Rahlo temnejša polt  
• Zlahka in hitro porjavi
- Svetlo rjava polt  
• Hitro in močno porjavi
- Temno rjava polt  
• Zlahka porjavi in je redko opečena
- Močno temno rjava do črna polt  
• Močno pigmentirana, zelo redko opečena

Skenirajte QR-kodo in obiščite našo spletno stran za več informacij o ustrezni zaščiti pred soncem.



# Uporabljajte zaščito?

## So tudi lažji načini, kako se zaščititi pred soncem.

Uporabljajte ustrezno zaščito ter zmanjšajte tveganje za pojav prezgodnjih gub, povešene kože in kožnega raka.

## Kako zaščititi kožo pred soncem – na lahek način?

UVA-žarki povzročajo raka in prezgodnje staranje kože, UVB-žarki pa raka in sončne opekline.

Dobra novica je, da lahko že sami veliko naredimo za zmanjšanje tveganja za pojav kožnega raka in staranje kože.

- Pokrijte se ali ostanite v senci, ko je sonce najbolj vroče.
- Nosite klobuk s širokimi krajci in sončna očala.
- Med plavanjem nosite majico z UV-zaščito.
- Na prostem telovadite zgodaj zjutraj ali zvečer.
- Ne uporabljajte solarija – UV-žarki so lahko do 15-krat močnejši od opoldanskega sredozemskega sonca.
- Uporabljajte sončno kremo z UVA- in UVB-zaščito.

Ne pozabite: uživajte na soncu, a ustrezno zaščitite svojo kožo!

## Zakaj se moramo zaščititi pred soncem?

Kožni rak je med najpogostejšimi oblikami raka na svetu, njegova pojavnost pa narašča hitreje kot pri kateri koli drugi vrsti raka.

Spodaj je nekaj dejavnikov, ki lahko vplivajo na vaše tveganje za nastanek kožnega raka:



**PREVIDNO**  
Bodite še zlasti previdni



### Delo na prostem

Če delate na prostem, je dvakrat bolj verjetno, da boste dobili kožnega raka.



### Šport na prostem

Aktivnosti na prostem povečajo vašo izpostavljenost UV-žarkom in posledično tveganje za nastanek kožnega raka.



### Čas na prostem

Redna izpostavljenost soncu se sešteva – 86 % primerov melanoma je posledica izpostavljenosti UV-žarkom.



**NEVARNO**  
Temu se morate izogibati



### Sončenje

Devet od desetih primerov kožnega raka povzročijo UV-žarki (sonce ali solarij).



### Uporaba solarija

Enkratna uporaba solarija pred 35. letom lahko poveča vaše tveganje za nastanek kožnega raka za skoraj 60 %.



### Sončne opekline

Vaše tveganje za kožnega raka se potroji, če ste kadar koli imeli hude sončne opekline (z mehurji ali bolečino, ki je trajala dva dneva ali več).

Lokalni sponzor:



Evropski sponzorji:

S podporo



Partner kampanje



več informacij na [www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)

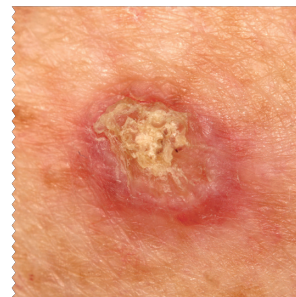
več informacij na [www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)







## Štirje glavni tipi sumljivih kožnih znamenj



### 1 Melanom

Melanom je redka, a tudi najnevarnejša oblika kožnega raka, ki se večinoma pojavi po 20. letu starosti. Pojavi se kot znamenje, ki hitro spreminja velikost, obliko in barvo. Pogosto je podobno drugim znamenjem ali pegam.

### 2 Bazalnocelični karcinom

To je tumor, ki raste počasi – po navadi 0,5 do 1 cm na leto. Po navadi se pojavi kot bunčica roza do rjave barve pogosto z biserno površino.

### 3 Ploščatocelični karcinom

To je hitro rastoči tumor (navadno zraste v nekaj tednih do nekaj mesecih), ki se zlahka zdravi, če je odkrit dovolj zgodaj. Pojavi se kot luskasta ali hrapava lisa.

### 4 Aktinična keratoza

Aktinična keratoza je po navadi predrakava sprememba, ki se lahko razvije v ploščatocelični karcinom, če se pravočasno ne zdravi. Pojavi se kot majhna skorjasta lisa na koži, lahko pa sploh ni vidna in se odkrije samo po hrapavi teksturi.

## Pravilo ABCDE

S pravilom ABCDE\* lahko na preprost način odkrijemo morebitne melanome na telesu:

- A** Je znamenje **nesimetrično**?
- B** Ima neenakomerne **robove**?
- C** Spreminja **barvo** ali ima več **barv**?
- D** Je njegov **premer** večji od 6 mm?
- E** Se sčasoma **spreminja** (po obliki in velikosti)?



## Znak »grdega račka«

Če se pojavi novo znamenje, ki se razlikuje od drugih, je to lahko sumljivo. Temu rečemo znak »grdega račka«.

## Kako je videti kožni rak?

Čeprav je kožni rak med mlajšimi še vedno redek, se pojavlja čedalje pogosteje, zato je pomembno, da vemo, kaj iščemo. Glavni znaki so znamenja, ki:

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

Posebej bodite pozorni na znamenja, ki imajo dve ali več od zgoraj naštetih značilnosti.

## Kako pregledamo kožo?

Enkrat mesečno si pregledajte kožo in preverite, ali so se pojavile kakšne spremembe ali sumljiva znamenja. Postopek je res preprost in traja samo nekaj minut, zato naj postane del vaše vsakdanje rutine.

Pomembno je, da pregledate celo telo. Zlasti bodite pozorni na tiste dele, ki jih po navadi ne vidite (hrbet, lasišče, spolovilo, podplate itd.). Postavite se pred visoko ogledalo, za težko dosegljiva mesta pa uporabite ročno ogledalo.

- 1 Oglejte si obraz, vključno z nosom, ustnicami, usti, uhlji in predelom za ušesi.
- 2 Pregledajte si lasišče, pri čemer si z glavnikom razdelite lase in temeljito pregledajte celotno lasišče.
- 3 Pregledajte notranjo in hrbtno stran dlani ter predele med prsti.
- 4 Pregledajte vrat, prsi in trup. Ženske ne smete pozabiti pogledati med dojkami in pod njimi.
- 5 Upognite komolec ter pregledajte nadlaket in pazduhe.
- 6 Z ročnim ogledalom pogledajte zatilje ter zgornji in spodnji del hrbta.
- 7 Pregledajte rritnici, predel spolovila in zadnjo stran nog. Nazadnje pregledajte še podplate in predele med prsti na nogah.

## Če kaj odkrijete ...

Če odkrijete novo ali obstoječe znamenje, ki se vam zdi sumljivo, nemudoma pokličite zdravnika ali dermatologa, da ga pregleda in ustrezno obravnava.

