

KAKO SI PREGLEDAMO KOŽO?

Preglejte celo telo, spredaj in zadaj, ter bodite pozorni na morebitne spremembe ali sumljiva znamenja.

Postavite se pred visoko ogledalo, pri težje vidnih mestih pa si pomagajte z ročnim ogledalom. Posebno pozornost namenite predelom, izpostavljenim soncu.

- 1** Preglejte si obraz, vključno z očmi in vekami, nosom, ustnicami, usti, uhlji in predelom za ušesi.
- 2** Preglejte si lasišče, tako da z glavnikom razdelite lase. Natančno preglejte celotno lasišče.
- 3** Preglejte notranjo in hrbtno stran dlani, nohte in predele med prsti.
- 4** Nato se osredotočite na vrat, prsi in trup. Ženske ne smete pozabiti pregledati predela med dojkami in pod nimi.
- 5** Upognite komolec ter preglejte nadlaket in pazduhe.
- 6** Z ročnim ogledalom preglejte zatilje ter zgornji in spodnji del hrbtna.
- 7** Preglejte ritnici in zadnjo stran nog. Nazadnje preglejte še podplate, nohte na nogah in predele med prsti.

Če opazite kakršne koli opozorilne znake, se takoj naročite na pregled pri zdravniku, ki vam bo svetoval glede nadaljnjih korakov.



VPRAŠANJA ZA ZDRAVSTVENO OSEBJE

- Lahko pripravijo povzetek vašega zdravljenja?
- Kako pogosti bodo vaši kontrolni pregledi?
- Boste morali opraviti preiskave in kako pogosto?
- Bodo vaši kontrolni pregledi potekali v živo?
- Katere stranske učinke lahko pričakujete?
- Na koga se lahko obrnete, če imate vprašanja?
- Kako lahko zmanjšate tveganje za ponovitev raka?
- Katere lokalne podporne storitve so na voljo?
- Na koga se morate obrniti, če opazite opozorilne znake ali nove simptome?
- Kako lahko uredite pregled za svoje sorodnike?



IZVEDITE VEČ
NA EUROMELANOMA.EU



VAŠA KOŽA JE DRAGOCENA

Redno jo pregledujte.



ČE OPAZITE SUMLJIVO ZNAMENJE ALI SPREMEMBO, NE ODLAŠAJTE - UKREPAJTE TAKOJ!

Ne verjemite vsemu, kar preberete na spletu, še posebej, ko gre za zaščito pred nastankom kožnega raka.

IZVEDITE VEČ
NA EUROMELANOMA.EU



OPOZORILNI ZNAKI: NA KAJ MORATE BITI POZORNI?

Kožo si preglejte enkrat mesečno in bodite pozorni na znamenja, ki:

so videti drugačna

- spreminjajo velikost, barvo in/ali obliko;
 - so **asimetrična** ali imajo **neenakomerne robove**;
 - so **hrpava** ali **luskasta na otip** (včasih lahko znamenja zatipate, preden jih vidite);
 - so **večbarvna**;
 - **srbijo**;
 - **krvavijo** ali **izločajo kak drug izcedek**;
 - so videti **kot rana, ki se ne zaceli**.

MELANOM: PRAVILO ABCDE

Pomembno je zgodnje odkrivanje in zdravljenje melanoma. Melanom ima svoje opozorilne znake, ki jih lahko prepoznate, če poznate t. i. pravilo ABCDE:

	BENIGNO	MALIGNO
A Je znamenje asimetrično?		
B Ima neenakomerne robove?		
C Je različnih barv?		
D Je njegov premer večji od 6 mm?		
E Se njegova velikost ali videz spreminjata?		

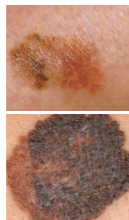
Če opazite kakršne koli opozorilne znake, se takoj naročite na pregled pri zdravniku, ki vam bo svetoval glede nadaljnjih korakov.

PREPOZNAVANJE KOŽNEGA RAKA

Štiri glavne vrste sumljivih kožnih znamenj

Melanom

To je najmanj pogosta, a najnevarnejša oblika kožnega raka. V nasprotju z drugimi vrstami, pogostejšimi 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 bulica. Melanom se lahko hitro razširi v notranjost telesa, zato je nujno takojšnje zdravljenje.



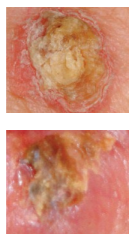
Bazalnocelični karcinom

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



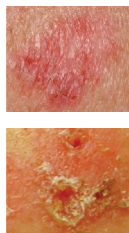
Ploščatocelični karcinom

Je druga najpogostejša oblika kožnega raka, ki se razvije na delih kože, pogosto izpostavljenih soncu, kot sta obraz in lasišče. Pojavi se kot skorjasta lisa, ki lahko hitro raste. Pojavita se lahko tudi razjeda in izloček. 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. Tovrstne spremembe je treba zdraviti, saj lahko nekatere napredujejo v ploščatocelični karcinom.⁵



ODLAŠANJE Z ZDRAVLJENJEM VAS LAHKO STANE ŽIVLJENJA

Kožni rak je ena najpogostejših oblik raka na svetu,³ a tudi najbolj ozdravljiva, če ga zgodaj odkrijemo. **Veliko ljudi kljub temu odlaša z obiskom zdravnika, ko opazijo opozorilne znake.**⁴

Dermatologi, vključeni v raziskavo, so povedali, da bi se lahko več kot polovica bolnikov uspešno pozdravila, če bi takoj poiskali pomoč.⁴

Dosledno samopregledovanje in redni zdravniški pregledi so ključni. Tako boste bolj pomirjeni, hkrati pa boste povečali verjetnost uspešnega zdravljenja, če se kožni rak pojavi ali ponovi.



Z rednim pregledovanjem kože in zgodnjim ukrepanjem ob morebitnih spremembah boste povečali možnost uspešnega zdravljenja.

OKREVANJE PO KOŽNEM RAKU

Podprite svoje telesno in duševno okrevanje:

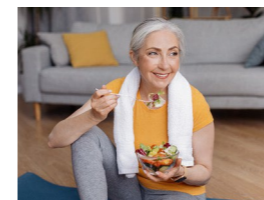
Poskrbite za svojo kožo

Izogibajte se daljši izpostavljenosti soncu, zlasti med 10. in 16. uro. Uporabljajte pokrivala in kremo za sončenje z visokim faktorjem zaščite pred UVA in UVB sevanjem. Nekatera zdravila lahko povečajo občutljivost vaše kože za sonce, zato se pred uporabo posvetujte z zdravnikom. Redno pregledujte kožo in bodite pozorni na morebitne spremembe.



Poskrbite za svoje telo

Redno hodite na preglede, saj s tem spremljate svoj napredek in zmanjšate tveganje, da se rak vrne. Okrevanje lahko podprete tudi z uravnoteženo prehrano in lažjo telesno vadbo, o kateri se prej posvetujete z zdravnikom.



Poskrbite za svoje duševno zdravje

Če boste redno hodili na kontrolne preglede, boste imeli občutek, da imate večji nadzor nad svojim okrevanjem. Koristen je lahko obisk lokalne podporne skupine, pa tudi dejavnosti, kot so pisanje dnevnika, druženje in ukvarjanje s stvarmi, ki vas veselijo. Okrevanje je za vsakogar drugačno, zato stvari počnite v svojem ritmu.



Oskrba in podpora

Vaša zdravstvena oskrba po končanem zdravljenju lahko vključuje kontrolne preglede, testiranja ali pogovore o tem, kako lahko ostanete zdravi in se okrepite – odvisno od vaše zdravstvene situacije.

Na zadnji strani te brošure je seznam vprašanj, ki jih lahko zastavite zdravstvenemu osebju.

Pomemben del vašega okrevanja je tudi dobra podpirna mreža, ki lahko vključuje prijatelje, družino ali podporno skupino. Če boste imeli ob sebi prave ljudi, boste lažje telesno in duševno okrevali.



i

Nasvet: Odkriti in iskreni pogovori z ljudmi, ki jim zaupate, vas lahko čustveno razbremenijo. Vaši bližnji morda ne vedo, kaj pričakovati, zato bo tudi zanje morda lažje, če jim poveste, kako se počutite.

¹ Coit, D., idr. Melanoma, Version 2.2016, NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology, avgust 2010. PMID: 27059193, DOI: 10.6004/jnccn.2010.0051

² Miller, Z., idr. Basal cell and squamous cell skin cancers, avgust 2010. PMID: 20870631, DOI: 10.6004/jnccn.2010.0062

³ Mednarodna agencija za raziskovanje raka

⁴ Raziskava, izvedena med 1.347 dermatologi v okviru programa Euromelanoma, november 2014–marec 2015.

⁵ Thammy, J., idr. Diagnosis and therapy of actinic keratosis, marec 2024. doi: 10.1111/ddg.15288. PMID: 38456369