# Kako in kje iskati

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

Pregled mora obsegati celotno 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, tako da z glavnikom razdelite lase. Če nimate veliko las, natančno preglejte celotno lasišče.

3. Preglejte zunanji in notranji del dlani, hrbtišča rok, predele med prsti in nohte.

4. Nato se osredotočite na vrat, prsi in trup. Ženske ne pozabite 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 ter nohte.

# 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, in ljudeh, ki so bili dlje izpostavljeni soncu.

## Tveganje je pri vas večje, če:

- ste svetle polti ali vas sonce hitro opeče;
- vas je v otroštvu opeklo sonce;
- ste veliko časa preživeli na soncu (pri delu ali v prostem času);
- se v ponavljajočih se obdobjih (npr. na dopustu) dlje časa izpostavljate soncu;
- uporabljate solarij;
- imate več kot 50 znamenj;
- imate v družinski anamnezi kožnega raka;
- ste starejši od 50 let;
- so vam v preteklosti presadili organ.

Ne glede na to, ali ste v skupini z večjim tveganjem ali ne, lahko sebe in svojo družino z nekaj preprostimi ukrepi zaščitite pred kožnim rakom.

Z zaščito kože, rednim samopregledovanjem in poznavanjem znakov lahko vsa sumljiva znamenja prepoznate, preden se le-ta spremenijo v kaj resnejšega.

# Kako naprej

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

Če opazite sumljivo znamenje, je življenjskega pomena, da ga nemudoma pregleda dermatolog.

Če zdravljenje odlagamo, se obolenje poslabša in lahko v nekaterih primerih povzroči zaplete in celo smrt. Ne pustite, da bi čakanje zmanjšalo vašo možnost ugodnega izida.

## Zlata pravila so:

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

Kožnega raka lahko zdravimo, če ga odkrijemo zgodaj.
Če imate znamenje, ki je videti sumljivo, pojdite k zdravniku.

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

Lokalni pokrovitelj

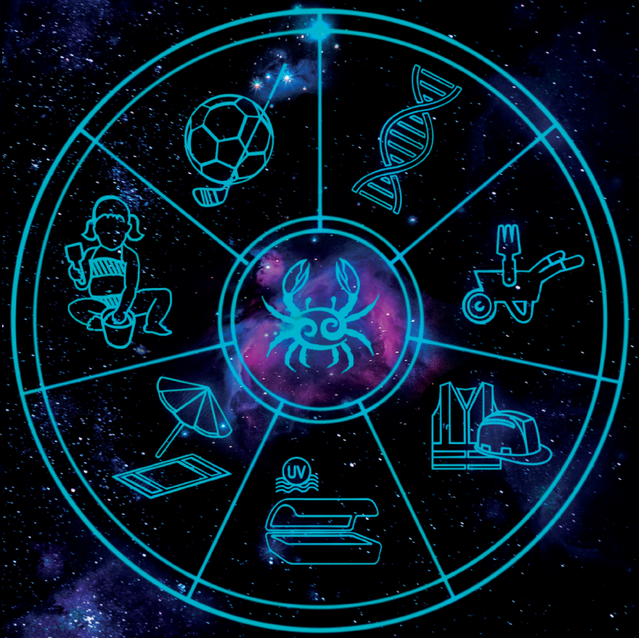
ZDRUŽENJE SLOVENSKIH DERMATOVENEROLOGOV

EURO MELANOMA

MRF MELANOMA RESEARCH FOUNDATION

GLOBAL COALITION FOR MELANOMA PATIENT ADVOCACY

# Kožni rak: vaša preteklost dolocea vašo prihodnost




Življenjski slog, poklic, dedni dejavniki in pridružene bolezni vplivajo na vaše tveganje za raka.

Za več informacij obiščite:
www.euromelanoma.org

Evropski pokrovitelji

EAU THERMALE Avène

almirall feel the science

Partnerji

ZDRUŽENJE SLOVENSKIH DERMATOVENEROLOGOV

EADO European Association of Dermato-Oncology

Kožni rak je danes najpogostejša oblika raka na svetu. Dobra novica je, da ga lahko enostavno preprečite ali ozdravite, če ga odkrijete dovolj zgodaj.

V zloženki je razloženo, kako:

- preprečiti kožnega raka z zaščito kože pred poškodbami zaradi sonca;
- se s pomočjo polne lune vsak mesec spomniti na pregledovanje, ali so se na koži pojavila sumljiva znamenja.

## Preprečevanje kožnega raka – vedno se zaščitite pred soncem

### Izogibajte se nepotrebnemu izpostavljanju

Če je mogoče, poiščite senco.
Sredi dneva se izogibajte poletnemu soncu.

### Nosite zaščitna oblačila

Nosite oblačila temne barve, dolge rokave, širokokrajen klobuk in očala z UV-zaščito.
Za otroke poiščite 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 krema za zaščito pred soncem učinkovati približno pol ure po nanosu in da učinkuje samo dve do tri ure.

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

### Preizkusite našo aplikacijo za pregledovanje kože Skin Check.

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

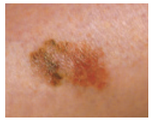
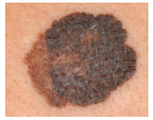
Enkrat mesečno si preglejte kožo, ali so na njej znamenja, ki:

- spreminjajo velikost, barvo in/ali obliko;
- so videti drugačna od ostalih (znak »grdega račka«);
- so nesimetrična ali imajo neenakomerne robove;
- so na otip hrapava ali luskasta (včasih lahko znamenja otipate, preden jih lahko vidite);
- so večbarvna;
- srbijo;
- krvavijo ali izločajo drugo snov;
- 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.

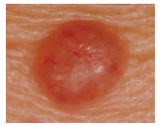
# Glavne štiri vrste nevarnih kožnih sprememb

## Melanom

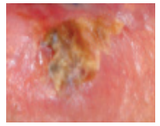
Melanom je najmanj pogosta, a tudi najnevarnejša oblika kožnega raka. V nasprotju z drugimi vrstami, pogostejšimi pri starejših ljudeh, lahko prizadene ljudi vseh starosti. Pojavi se kot znamenje, ki se sčasoma temno obarva ali razvije neenakomerne robove ali različne barve, ali pa kot hitro rastoča rožnata ali rdeča bula. Melanom lahko zaseva, zato je nujno takojšnje zdravljenje.

## Bazalnocelični karcinom



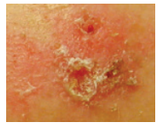
Je najpogostejša, a tudi najmanj nevarna oblika kožnega raka. Navadno se pojavi kot privzdignjena bunčica kožne barve z bisernim robom, kot rana, ki se ne zaceli, ali kot rahlo skorjasta bunčica, ki počasi raste. Če ga ne zdravimo, lahko pride do nastanka ulceracije in vraščanja v globlja tkiva.

## Ploščatocelični karcinom



Je druga najpogostejša oblika kožnega raka, ki se pojavlja na področjih kože, ki so bila veliko izpostavljena 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 odstranitev.

## Aktinična keratoza



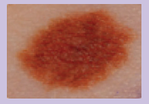
Se najpogosteje pojavlja pri ljudeh srednjih let in pri starejših, in sicer na področjih, ki so najbolj izpostavljena soncu, na primer na obrazu, vratu, ušesih, hrbtni strani dlani in lasišču. Pojavi se kot rdečerjava, luskasta lisa na koži. Aktinične keratoze so predrakave sprememembe.
V 10-15 % primerov lahko napredujejo v ploščato-celični karcinom, zato jih je treba pravočasno zdraviti.

# Znaki melanoma

Ker je melanom še zlasti nevaren, morate biti seznanjeni z znaki, na katere morate biti pozorni.

Pravilo ABCDE vam lahko pomaga, da melanom pravočasno odkrijete:

**A** Ali je znamenje nesimetrično?

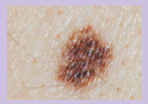
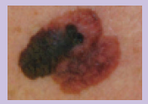
Benigno

Maligno

**B** Ali ima neenakomerne robove?

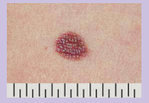
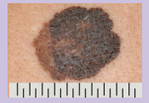
Benigno

Maligno

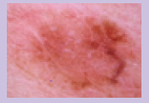
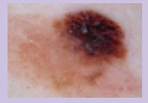
**C** Ali je različnih barv?

Benigno

Maligno


**D** Ali je premer večji od 6 mm?

Benigno

Maligno


**E** Ali se znamenje spreminja?

Prej

Potem