



GLOBAL COALITION
FOR MELANOMA PATIENT ADVOCACY

BOJ PROTI KOŽNEMU RAKU...

... SE ZAČNE
V TVOJI
GLAVI

Lahko ga premagaš, a bitka se začne
z zavedanjem tveganja in ustreznim
ravnanjem.

S podporo



Naj vas ne premaga zanikanje

Kožni rak je danes najpogostejša oblika raka na svetu. Vendar ga lahko tudi zlahka preprečimo in ga je najlažje zdraviti, če ga odkrijemo zgodaj. Toda nekaj ljudem pogosto preprečuje, da bi se zaščitili pred kožnim rakom in poiskali zgodnje zdravljenje, ki ga potrebujejo: zanikanje.

Zanikanje premagamo tako, da smo vedno zaščiteni pred soncem in hitro ukrepamo, če opazimo simptome kožnega raka. V zloženki so predstavljeni ukrepi, s katerimi boste premagali zanikanje in se zaščitili.

Preprečevanje kožnega raka – vedno se zaščitite pred soncem

Izogibajte se nepotrebni izpostavljanju

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



Nosite zaščitna oblačila

Nosite oblačila temne barve, dolge rokave, širokokrajni 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 za sevanje UVA in tudi UVB. 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 dolgoročnih zdravstvenih težav zaradi nezdravega izpostavljanja soncu. Igra zunaj je pomembna, vendar pa nikoli ne smete pustiti, da bi otroka opeklo sonce.

Prepoznavanje kožnega raka - na kaj moramo biti pozorni

Preverite, ali imate na koži 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 rosijo;
- 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 sumljivih kožnih znamenj

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. Razširi se lahko navznoter, zato je nujno takojšnje zdravljenje.



Bazalnocelični karcinom

To je najpogostejša, a tudi najmanj nevarna oblika kožnega raka. Navadno se pojavi kot privzdignjena tvorba v barvi kože z bisernim robom, kot rana, ki se ne zaceli, ali kot rahlo hrapava tvorba, ki počasi raste. Če ga ne zdravimo, lahko pride do ulceracije in vraščanja v globlja tkiva.



Ploščatocelični karcinom

To 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 hrapava tvorba, ki lahko hitro raste. Lahko pride do ulceracije 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 kirurška odstranitev znamenj.



Aktinična keratoza











Ta 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 rdečejave, luskaste in hrapave lise na koži. Znamenja so predrakava; v 10–15 odstotkih primerov se lahko razvijejo v ploščatocelični karcinom, zato jih je treba zdraviti, da preprečimo njihovo rast.



Znaki melanoma

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

ABCDE melanoma vam lahko pomaga, da ga zgodaj odkrijete:

A	Ali je znamenje nesimetrično?	Benigno 	Maligno 
B	Ali ima nepravilne robove?	Benigno 	Maligno 
C	Ali je različnih barv?	Benigno 	Maligno 
D	Ali je premer večji od 6 mm?	Benigno 	Maligno 
E	Ali se znamenje z rastjo razvija?	Prej 	Potem 

Kako in kje iskati

Enkrat na mesec 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 ter poglejte med prste.



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 na nogah.



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 preživel na soncu (pri delu ali v prostem času);
- se v ponavljajočih se obdobjih (npr. na dopustu) dlje časa izpostavljate soncu;
- uporabljate solarij;
- imate več kakor 50 znamenj;
- ima kožnega raka kdo v vaši družini;
- 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.

S poznavanjem znakov in rednim samopregledovanjem lahko vsa sumljiva znamenja ustavite, preden se spremenijo v kaj resnejšega..

“Boj proti kožnemu raku se začne v tvoji glavi“

Združenje slovenskih dermatovenerologov maja letos že dvanajstič pripravlja kampanjo ozaveščanja prebivalstva o pomenu zaščite pred soncem ter zgodnjega odkrivanja in zdravljenja kožnega raka s sloganom “Boj proti kožnemu raku se začne v tvoji glavi”. Slovenski projekt je sestavni del evropske preventivne kampanje, ki jo organizira Evropsko združenje za dermatoonkologijo (EADO). Posebnost letošnjega projekta je širitev izven meja Evrope na druge kontinente. Pri projektu sodeluje tudi Fundacija za raziskovanje melanoma (MRF) in Globalna koalicija za zastopanje bolnikov z melanomom (GLOBAL COALITION for melanoma patient advocacy).

Temeljni namen akcije je ozaveščanje in izobraževanje širšega kroga javnosti o pomembnosti pravilne zaščite pred soncem, rednega samopregledovanja znamenj ter zgodnjega odkrivanja in zdravljenja kožnega raka. Letošnja kampanja je usmerjena predvsem v spreminjanje nekaterih negativnih navad ljudi.

V okviru akcije bomo v sodelovanju s podjetji Avéne, Eli Lilly, Beiersdorf, La Roche Posay, Novartis, Mylan, MSD, Pharmagan, Janssen in Medical Intertrade pripravili in razdelili tiskane materiale z navodili o preventivnih ukrepih ter organizirali novinarsko konferenco.

Najpomembnejša aktivnost projekta so brezplačni preventivni pregledi z namenom odkrivanja sumljivih sprememb na koži, ki jih bodo **od 15. do 31. maja 2019** opravljali specialisti dermatovenerologi v številnih dermatoloških centrih po Sloveniji.

Ciljna skupina za preglede so osebe starejše od 40 let. Naročila na preglede sprejemamo na **telefonski številki 070 247 645, ki bo dosegljiva od 6. do 10. maja 2019 med 10. in 15. uro.**

Seznam zdravnikov specialistov dermatologov, ki bodo opravljali brezplačne preventivne preglede:

- **Prim. mag. Balkovec Valerija, dr. med.,** Dermatološka ambulanta Splošne bolnišnice Novo mesto.
- **Mag. Benedičič Ana, dr. med.,** Medicinski center Paracelsus, Kersnikova 17a, Celje.
- **Benko Maja, dr. med.,** Proderma, Leskoškova 9d, Ljubljana.
- **Asistent Bizjak Mojca, dr. med.,** Estetika Nobilis Maribor, Pohorska 21b, Maribor.
- **Bremec Tomi, dr. med.,** dermatoonkološka ambulanta, Dermtovenerološka klinika, UKC Ljubljana.
- **Demšar Jasmina, dr. med.,** Dermatologija Demšar, Bevkov trg 6, Nova Gorica in Proderma, Leskoškova 9d, Ljubljana.
- **Dimnik Diana, dr. med.,** Proderma, Leskoškova 9d, Ljubljana.
- **Djurišič Nebojša, dr. med.,** Specialistika zdravstveni zavod, Ul. 15. maja 2b, Koper.
- **Prof. dr. Dolenc-Voljč Mateja, dr. med.,** Dermatovenerološka klinika, UKC Ljubljana.
- **Dugonik Aleksandra, dr. med.,** Dermatološko estetski center Dermica, Kneza Koclja 22, Maribor.
- **Evdakova Natalija, dr. med.,** Dermatološka ambulanta, Bleiweisova c. 16, Kranj.
- **Fabijan Ajda, dr. med.,** Dermatologija Bartenjev Rogl, Derčeva 35, Ljubljana.
- **Gabrič Zirkelbach Maja, dr. med.,** Dermis d.o.o., Košenice 13, Novo mesto.
- **Doc. dr. Kecelj Nada, dr. med.,** REMEDA, Medicinski center Domžale d.o.o., Cesta talcev 10, Domžale.
- **Grebenšek Nataša, dr. med.,** Dermatološki center Arsderma-DCP d.o.o., Cankarjeva 4, Ljubljana.
- **Prim. Kralj Boris, dr. med.,** Dermatološka ambulanta, Ukmarjeva 4, Ljubljana.
- **Lazar Nastja, dr. med.,** Zdravstveni zavod Dermoestetika, Ljubljanska cesta 6A, Koper.
- **Levičnik Tamara, dr. med.,** Dermatološka ambulanta, Splošna Bolnišnica Jesenice in Althea center zdravja in harmonije v Lescah, Železniška ulica 5.
- **Doc. dr. Mervic Liljana, dr. med.,** Klinika Doktor 24, Savska 3, Ljubljana.
- **Andreja Murnik Rauh, dr. med.,** Dermatovenerološka klinika, UKC Ljubljana.
- **Prim. dr. Planinšek-Ručigaj Tanja, dr. med.,** Dermatovenerološka klinika, UKC Ljubljana.
- **Pogačnik Mihec, dr. med.,** Dermatološka ambulanta SŽ ŽZD Ljubljana, Celovška 4, Ljubljana.
- **Preveden Ruža, dr. med.,** Dermatologija Bartenjev Rogl, Derčeva 35, Ljubljana.

- **Radišić Mišo, dr. med.,** Dermatološka ambulanta, Zdravstveni dom M. Sobota, Grajska 24, M. Sobota.
- **Rogl Butina Mirjam, dr. med.,** Dermatologija Bartenjev Rogl, Derčeva 35, Ljubljana.
- **Dr. Rupnik Helena, dr. med.,** Dermatološki center Arsderma-DCP d.o.o., Cankarjeva 4, Ljubljana.
- **Senegačnik Simona, dr. med.,** Medicinski center Betnava, Ljubljanska 89, Maribor.
- **Simončič Godnič Mojca, dr. med.,** Dermatološka ambulanta Splošne bolnišnice Novo mesto.
- **Slana Ana, dr. med.,** Dermatološki center Arsderma-DCP d.o.o., Cankarjeva 4, Ljubljana.
- **Asistent dr. Starbek Zorko Mateja, dr. med.,** Dermatovenerološka klinika, UKC Ljubljana.
- **Doc. dr. Stojanovič Larisa, dr. med.,** DermaLS, Ulica bratov Babnik 10, Ljubljana.
- **Stopajnik Neža, dr. med.,** Dermatovenerološka klinika, UKC Ljubljana.
- **Škoberne Ana, dr. med.,** Dermatološki center Arsderma-DCP d.o.o., Cankarjeva 4, Ljubljana.
- **Asistent dr. Trčko Katarina, dr. med.,** Medicinsko estetski center Sky, Turnerjeva 41, Maribor.
- **Tlaker Vesna, dr. med.,** Inštitut za dermatologijo, Metelkova ulica 11, Ljubljana.
- **Toš Alja, dr. med.,** Dermatološka ambulanta, Kirurški center Toš, Osojnikova cesta 9, Ptuj.
- **Virnik Kovač Lina, dr. med.,** Dermatološki center Narava Kranj, Mlaška cesta 109, Kranj.
- **Žgavec Borut, dr. med.,** Proderma, Leskoškova 9d, Ljubljana.

Sponzorji



Kako naprej

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

Če opazite sumljivo znamenje, je življenjskega pomena, da ga nemudoma pregleda zdravnik, še bolje pa dermatolog.

Če zdravljenje odlagamo, se obolenje poslabša in lahko v nekaterih primerih povzroči iznakaženost, komplikacije in celo smrt. Ne pustite, da bi zanikanje zmanjšalo vašo možnost pozitivnega izida.

Zlata pravila so:

- ne upajte, da bo sumljivo 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 zdravnika ali 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.

Sponsorji:

Eucerin

NOVARTIS

MSD

Lilly

Janssen

EAU THERMALE Avène

LA BOUCHE-POSAY

Mylan
Better Health
for a Better World

Daylong

PHARMAGAN

medical marketplace

Evropski sponzorji

EAU THERMALE Avène

almirall
Santitas