

Kako i gdje tražiti?

Neka vam pregled kože postane navika. Pregledajte cijelu kožu jednom mjesечно. Sumnjive promjene se pojavljuju i na teško uočljivim područjima tijela. Pregledajte cijelo tijelo u velikom zrcalu, naprijed i straga.

1 Pregledajte lice uključujući nos, usnice i oko usta, uši i iza ušiju.



2 Provjerite vlasništvo pomoću češlja, razdvajajući kosu u slojevima. Muškarci trebaju detaljno pregledati kožu vlasništva i u slučaju čelavosti.



3 Pregledajte šake s gornje i donje strane, kožu između prstiju i nokte.



4 Detaljno pregledajte vrat, prsište i cijeli gornji dio tijela. Žene trebaju pregledati područje između i ispod grudi.



5 Podignite ruku kako biste provjerili nadlaktice i pazuhe.



6 Pomoću zrcala provjerite stražnji dio vrata i leđa.



7 Pregledajte noge s prednje i stražnje strane. Na kraju pregledajte stopala i kožu između prstiju na nogama.



Što učiniti?

Rak kože se može liječiti ako se otkrije u ranom stadiju.

Imate li sumnjive promjene na koži potražite savjet dermatologa u što kraćem roku.

Ako se liječenje odgađa, stanje se pogoršava i u nekim slučajevima može uzrokovati komplikacije, pa i smrtni ishod. Nemojte dopustiti da odgađanjem pregleda umanjite svoju priliku za dobro ishodom!

Zlatna pravila su:

- nemojte zanemariti promjene na koži nadajući se da će one nestati!
- ne pokušavajte se sami liječiti!
- ne prepostavljajte da nije ništa ozbiljno!
- ne odgađajte pregled, stavite ga na listu prioriteta!
- povrh svega, ne bojte se potražiti savjet liječnika ili dermatologa!

**Rak kože se može liječiti
ako se otkrije u ranom
stadiju. Imate li sumnjive
promjene na koži, potražite
savjet dermatologa u što
kraćem roku.**

Tko je u opasnosti?

Osobe starije od 50 godina života i koje su dugo i često bile izložene suncu. Međutim, od melanoma mogu oboljeti i mlađe osobe.

Osobe s povećanim rizikom:

- osobe svjetle puti koje lako izgore na Suncu
- osobe koje su tijekom života imale sunčane opekline
- osobe koje provode puno vremena na Suncu (zbog posla ili hobija)
- osobe koje se intenzivno izlažu Suncu u kratkom razdoblju (npr. tijekom godišnjeg odmora)
- osobe koje koriste solarij i/ili UV lampe za tretman noktiju
- osobe s više od 50 madeža na tijelu
- osobe s obiteljskom povješću raka kože
- osobe starije od 50 godina
- osobe koje su imale transplantaciju nekog organa



Bez obzira pripadate li u rizičnu skupinu ili ne, postoji nekoliko jednostavnih stvari koje možete napraviti da se zaštite:

1. pazite da ne zadobijete opekline
2. pratite promjene na svojoj koži, osobito madeže
3. učinite samopregled kože svaki mjesec

Za više informacija o raku kože, različitim vrstama promjena na koži i njihovom značenju, posjetite web stranicu www.euromelanoma.org/croatia

Sponzori



MSD
INVENTING FOR LIFE



BELUPO
LA ROCHE POSAY
L'ASSOCIATION DERMATOLOGIQUE



EAU THERMALE
Avène



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Eucerin®



STADA
NOĆ ZNANOSTI NA VAŠU KOŽU



almirall
feel the science



Actinica



PONTUS



SANOFI GENZYME



RIZIK ZA RAK KOŽE: NIJE VAŽNO KOLIKO GODINA IMAŠ NEGO KOLIKO SI SE GODINA SUNČAO



UV km

673299

Vaša prošlost i stil života znatno utječu na rizik od raka kože
www.euromelanoma.org

© Copyright 2022 Euromelanoma. All rights reserved.

U organizaciji
Hrvatskog dermatovenerološkog društva HLZ-a
Hrvatskog društva za dermatološku onkologiju HLZ-a
Referentnog centra Ministarstva zdravstva za melanom

Pod pokroviteljstvom
Ministarstvo zdravstva RH
Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja RH
Ministarstvo turizma i sporta RH

PARTNERI AKCIJE



European Association of
Dermato-Oncology

Spriječite rak kože

Rak kože je najčešći oblik zločudnog tumora kod ljudi, no dobra vijest je da je njegov nastanak moguće spriječiti, a moguće ga je i izlječiti ukoliko se otkrije na vrijeme.

Najznačajniji čimbenik za nastanak raka kože je UV zračenje. Stoga, NIJE VAŽNO KOLIKO GODINA IMAŠ NEGO KOLIKO SI SE GODINA SUNČAO.

Uvijek se zaštitite od sunca

Izbjegavajte nepotrebno izlaganje



Potražite sjenovito mjesto i izbjegavajte nepotrebno izlaganje suncu od 10 do 16 sati.

Nosite zaštitnu odjeću

Zaštitna odjeća podrazumijeva tamne boje, duge rukave, šešire širokog oboda ili kape te naočale s UV filterima. Djeci se preporučuje nošenje odjeće koja sadrži UV zaštitu.

Redovito nanosite sredstva za zaštitu od sunca

Provjerite imate li fotozaštitina sredstva koja štite od UVA i UVB zraka. Zapamtite da fotozaštitna sredstva počinju djelovati tek 30 minuta nakon nanošenja i štite samo 2-3 sata.

Zaštite djecu

Djeca su dugoročno izložena najvećem riziku štetnih posljedica uzrokovanih neumjerenim izlaganjem UV zračenju. Pustite djecu da se igraju na otvorenom, ali nikad ne dopustite da dobiju sunčane opeklone.

Isprobajte našu aplikaciju za pregled kože

Sada možete dobiti pomoć u provođenju svog mjesечноg pregleda kože. Pomoć stiže od strane Amazonove Alexe i Googlovog digitalnog asistenta.



Prepoznavanje raka kože - što gledati?

Budite oprezni s mrljama i izraslinama koje:

- mijenjaju veličinu, boju, i/ili oblik
- izgledaju drugačije od svih ostalih (znak "ružnog pačeta")
- su asimetrične i/ili nepravilnog ruba
- su grube ili se ljskaju
- su raznolikih boja
- su veće od 6 mm u promjeru
- svrbe, krvare ili imaju iscjedak
- su sjajne, "perlaste" površine
- izgledaju poput ranice koja ne zacjeljuje

Potražite upozoravajuće znakove raka kože i ukoliko ih primijetite na koži, ne odgađajte posjet dermatologu.

4 vrste opasnih promjena na koži

Melanom

Melanom je najrjeđi, ali najopasniji zločudni tumor kože. Za razliku od bazocelularnog i planocelularnog karcinoma, melanom se pojavljuje u nešto mlađoj životnoj dobi. Melanom se najčešće pojavljuje u obliku smeđe-crne pigmentacije koja se povećava, nepravilnih, neoštirih rubova i neujednačene boje. Može se pojavit i u obliku ružičastih ili crvenkastih krvžica s manjom količinom pigmenta koje brzo rastu. Kod melanoma je najvažniji kirurški zahvat u što ranijoj fazi jer se pravovremenom intervencijom može spasiti život!



Bazocelularni karcinom

Ovo je najčešći oblik zločudnih tumora kože, ali ujedno i najmanje opasan.

Uglavnom se pojavljuje kao uzdignuta krvžica na koži, prožeta krvnim žilicama, ali i kao ranica ili obnavljajuća krastica koja ne cijeli, sjajnih, „perlastih“ rubova. Ako se ne liječi tijekom dužeg razdoblja, može doći do lokalnog prodiranja dublje u tkivo, a vrlo rijetko može metastazirati.



Planocelularni karcinom

Po pojavnosti je riječ o drugom najčešćem obliku zločudnih tumora kože. Najčešće se pojavljuje na fotoeksponiranim područjima kože poput lica i vlasista. Planocelularni karcinom često nastaje iz aktiničnih keratoza i može nalikovati bazocelularnom karcinomu. Površina je obično uzdignuta i prekrivena čvrstom krastom. Planocelularni karcinom je zločudniji od bazocelularnog karcinoma i može se proširiti u limfne čvorove i ostale organe. Ako je lokaliziran u području usnica, uški i prstiju te kod imunokompromitiranih osoba, može se brzo proširiti.



Aktiničke keratoze

Aktiničke keratoze su neagresivni, lokalizirani karcinomi kože u vidu crvenkasto-smeđih, ljskavih i grubih promjena na koži, koje se najčešće pojavljuju u osoba starije životne dobi. Uglavnom su zahvaćena područja kože koja su intenzivno izložena suncu, kao što su lice, vrat, uške, nadlanice i vlasista, pogotovo kod čelavih muškaraca. Ove promjene posljedica su kroničnog i pretjeranog izlaganja suncu. Terapija ovih promjena je nužna jer se u 10-15% slučajeva mogu razviti u invazivni planocelularni karcinom.

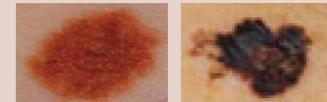


Znakovi melanoma

Za sve promjene na koži koje mijenjaju boju, veličinu, oblik i reljef ili one koje krvare, svrbe i ne cijele, budite oprezni i javite se dermatologu! Svaki novi madež koji je drugačiji od ostalih, sumnjiv je!

Zapamtite ABCDE znakove melanoma!
Rano otkrivanje je prvi korak u uspješnoj terapiji melanoma!

Dobroćudno Zloćudno



A Je li mrlja asimetrična?

Dobroćudno Zloćudno



B Ima li nepravilne rubove?

Dobroćudno Zloćudno



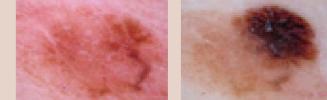
C Ima li različitu boju?

Dobroćudno Zloćudno



D Ima li promjer veći od 6mm?

Dobroćudno Zloćudno



E Postoji li evolucija u rastu?