

Što znače promjene na mojoj koži?

Ovogodišnja kampanja i javnozdravstvena inicijativa za borbu protiv zloćudnog raka kože - Euromelanoma Dan Hrvatska pod sloganom „Brinu li vas mrlje! Rak kože možete vidjeti!“ – održat će se 8. svibnja 2012.

Građani Hrvatske pozivaju se da se u što većem broju odazovu besplatnoj preventivnoj akciji i prijave se na besplatan broj telefona 0800 6071 za pregled kože i madeža u dermatološkim ordinacijama diljem Hrvatske, koji će se održati 8. svibnja 2012. Građani iz cijele Hrvatske se naručuju na isti broj telefona, uz organizirane liste pregleda prema gradu i dermatovenerološkoj ordinaciji za koju budu zainteresirani.

Što je melanom?

Maligni melanom je zloćudni tumor kože koji se razvija iz melanocita. Može se razviti iz madeža kojima se mijenja izgled ili na koži na kojoj prethodno nije bilo nikakvih promjena. Treba ga dijagnosticirati što ranije kako bi se izbjegla pojava metastaza koje su opasne po život i smanjuju šanse za ozdravljenje. Rano otkrivanje stoga je vrlo bitno.

Učestalost melanoma

Prof.dr.sc. Mirna Šitum, voditeljica Referentnog centra za melanom Ministarstva zdravlja RH, na predstavljanju Euromelanoma Dana Hrvatska, iznijela je zabrinjavajuće brojke o pojavnosti melanoma u Hrvatskoj, te je upozorila na sve veći broj djece i mladih, koji obolijevaju od tog smrtonosnog raka kože zbog čestih intenzivnih izlaganja suncu bez fotozaštite, stoga poziva roditelje i javnost da se dodatno educiraju o pravilnoj zaštiti od sunca. Posebice je istaknula sve veći rizik od melanoma noktiju zbog UV-lampi koje se koriste prilikom ugradnje umjetnih noktiju i sušenja geliranih noktiju.

Prema podacima WHO-a, Svjetske zdravstvene organizacije, dva do tri milijuna ljudi godišnje oboli od nekog oblika zloćudnog tumora kože, melanoma, od kojeg godišnje umire 41 000 oboljelih. U svijetu, ovisno o zemljopisnim područjima, broj novih slučajeva raste između 3 i 7 posto godišnje, a u Europi oko 54.000 ljudi godišnje oboli od melanoma. Prema podacima Registra za rak Republike Hrvatske od 1968. do 1995. godine, učestalost malignog melanoma povećala se za 309, a smrtnost od melanoma za 310 posto. Zadnji zaokruženi podaci iz 2007. g. govore da u RH oboli 11,8

muškarca na 100 000 ljudi i 10,6 žena na 100 000 ljudi. Godišnje se dijagnosticira oko 500 novooboljelih.

Tko je u rizičnoj skupini?

Od melanoma najčešće obolijevaju osobe u dobi između 40 i 60 godina starosti, iako se bilježi porast oboljelih i u dječjoj i adolescentnoj dobi. Izloženost ultraljubičastim zrakama, posebno onim opasnijima – UVB zrakama, smatra se glavnim rizičnim čimbenikom u razvoju svih zloćudnih tumora kože, tako i melanoma. Osobit rizik imaju osobe koje su u djetinjstvu imale opekotine od sunca te one koje intenzivno borave na suncu ili se izlažu umjetnim izvorima UV zračenja – poput solarija – koje slabi lokalni kožni imuno-sustav i može dovesti do općeg slabljenja otpornosti.

U osobito rizičnu skupinu ulaze osobe izrazito svijetle puti, svijetlih očiju i svijetle kose, osobe koje u obiteljskoj anamnezi imaju melanom ili drugi zloćudni tumor kože te sve osobe koje imaju posebnu vrstu atipičnih, displastičnih madeža.

Savjeti za zdrav boravak na suncu:

- ne izlažite se suncu između 11 i 16 sati
- izlaganje suncu mora biti postupno
- ponovno nanesite sredstvo za zaštitu od sunca svaka 2 sata i nakon svakog kupanja, bez obzira na stupanj zaštite koji to sredstvo osigurava
- koristite sredstvo za zaštitu od sunca prilagođeno svome tipu kože
- opekline od sunca su opasne, posebno kod djece
- djecu zaštitite majicom, kapom i sunčanim naočalima
- bebe i sasvim mala djeca ne trebaju se izlagati suncu
- redovno pregledajte svoje madeže prema pravilima ABCDE metode

Kako izvršiti samopregled kože?

Pregledajte svoje madeže prema kriteriju ABCDE

A (asymmetry - asimetrija) - jesu li vaši madeži simetrični? Većina melanoma u nastajanju je asimetrična.

B (border - rubovi) - imaju li vaši madeži, pravilan, ujednačen rub? Rubovi melanoma u nastajanju često su nepravilni i nazubljeni.

C (color - boja) - jesu li vaši madeži jednobojni? Promjene boje i nejednolikost pigmentacije sumnjivi su na melanom.

D (diameter - promjer) - imaju li vaši madeži promjer manji od 6 mm? Melanomi obično imaju promjer veći od 6 mm.

E (evolution - promjena) - pokazuju li vaši madeži bilo koju od promjena prema kriteriju ABCD? Na melanom se sumnja kod svake promjene madeža prema jednom ili više kriterija ABCD ili kod pojave krvarenja iako nije došlo do povrede, nabreknuća,

crvenila, otvrdnuća, svrbeža...

Prof. dr. sc. Mirna Šitum istaknula je kako posebno zabrinjava što se melanom najčešće otkrije tek u uznapređenoj fazi, kada su izgledi za izlječenje manji, pa je poticanje edukacije o toj bolesti u općoj populaciji od iznimnog značaja. Doktorica apelira na građane da se jave dermatolozima čim zamijete i najmanje neobične promjene na svojoj koži.

Euromelanoma Dan Hrvatska se provodi već nekoliko godina u organizaciji Hrvatskog dermatovenerološkog društva Hrvatskog liječničkog zbora i Referentnog centra za melanom Ministarstva zdravlja. Cijeli je projekt pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja RH, Ministarstva zaštite okoliša i prirode RH, te Europske akademije za dermatologiju i venerologiju - Euromelanoma Day organizacije. Projekt podržava i Hrvatsko farmaceutsko društvo.

Detaljne informacije o provođenju u Hrvatskoj možete naći na internetskoj stranici www.melanoma-day.com/hr.