

Mit és hol keressz?

Ellenőrizd havi rendszerességgel a bőröd gyanús bőrelváltozás után kutatva.

A vizsgálat a teljes bőrfelületre terjedjen ki előlről és hátulról egyaránt, különös tekintettel a napsugaraknak kitett bőrfelületre! Állj szembe egy egész alakos tükörrel és vegyél a kezébe egy kisebb tükröt a nehezen áttekinthető testrészek vizsgálatához.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Nézd át az arcod, orrod, ajkad, szád és a fülek mögötti területeket is! |  |
| 2 | Vizsgáld át a fejbőröd. Fésű segítségével készíts választékokat! Amennyiben ritka a hajad, akkor is nézd át alaposan az egész fejbőröd! |  |
| 3 | Vizsgáld át a kézfejedet és tenyeredet, valamint az ujjak közötti redőket! |  |
| 4 | Nézd át a nyakadat, a felsőtestedet és a mellkasodat! Nőknél fontos a mellék közötti és alatti területek ellenőrzése. |  |
| 5 | Emeld fel a karod, hogy a felkar belső felszínét és a hónalj területét is láthasd! |  |
| 6 | Használj egy kézi tükröt a nyak, a váll hátsó felületének és a hát bőrének a vizsgálatához! |  |
| 7 | Vizsgáld végig a far-, és deréktájt, majd a lábak hátsó felszínét! Végezetül a talpakat és a lábujjak közötti bőrt is nézd át! |  |

Kik a veszélyeztetettek?

A bőrrák bárkinél kialakulhat bármely életkorban. Leggyakrabban 50 éves kor felett jelentkezik azoknál, akiknek a bőrét életük során sok napfény érte.

Az átlagosnál magasabb kockázatot jelent:

- Világos, leégésre hajlamos bőr
- Gyermekkorban elszenvedett napégések
- Huzamosabb ideig napon tartózkodás (pl. munkából vagy hobiból kifolyólag)
- Időszakosan nagyon intenzív napsugárzás (például szabadság alatt)
- Szolárium használata
- Ötvennél több anyajegy
- Családban előforduló bőrrák
- Ötven év feletti életkor
- Szervátültetés

Egyszerű praktikákkal megvédheted magad és családot a bőrráktól, függetlenül attól, hogy a kockázati csoporthoz tartoztok-e.

A rendszeres ellenőrzés és a gyanújelek ismerete segít a bőrrák időben történő felismerésében, még mielőtt késő lenne.

A bőrrák kezelhető!

A bőrrák legnagyobb eséllyel akkor kezelhető, ha idejében felismerik.

Ha gyanúsak tűnő bőrelváltozást észlelsz magadon, minél hamarabb fordulj bőrgyógyász szakorvoshoz!

Amennyiben a bőrrák kezelése késik, súlyos következményekhez, akár halálhoz vezethet. Ne hagyd, hogy a késlekedés rontsa az eredményes kezelés esélyét!

Az arany szabályok:

- Ne hagyd figyelmen kívül a gyanús bőrelváltozást abban bízva, hogy magától elmúlik!
- Ne várj, ha a bőrelváltozás növekszik és ne kezeld saját magad!
- Ne feltételezd, hogy nincs komoly baj!
- Ne gondold, hogy a gyanús bőrelváltozás nem fontos!
- Ne félj időben bőrgyógyászhoz fordulni!

A bőrrák kezelhető, ha idejében felismerik. Ha gyanús bőrelváltozást találsz a bőrödön, fordulj orvoshoz!

A bőrrákról, a megelőzésről és a felismerésről még többet tudhatsz meg, ha ellátogatsz a következő weboldalra: www.euromelanoma.org

Helyi támogatók



Európai támogatók



© Copyright 2019 Euromelanoma. All rights reserved.

Támogatók:



A BŐRRÁK ELLENI KÜZDELEM



Legyőzheted a bőrrákot. A küzdelem azzal kezdődik, hogy felismered a veszélyt és megtudod, mit kell tenned ellene.

Ne legyél áldozat!

Abőrrák a leggyakoribb formája a rákbetegségnek világszerte. Könnyen megelőzhető és kezelhető, amennyiben korán felismerik. A probléma elutasítása azonban akadályozhatja az embereket a bőrrák elleni küzdelemben.

Ne utasítsd el a problémát, védekezz a napsugárzás ellen és fordulj szakemberhez időben, ha gyanús bőrelváltozást észlelsz. Ez a tájékoztató segít elmagyarázni, hogy mit kell tenned annak érdekében, hogy megvédd magad a bőrráktól.

A BŐRRÁK MEGELŐZÉSE - Mindig alkalmazd fényvédelmet!

Igyekezz minél kevesebb napsugárzásnak kitenni magad!

Húzdj árnyékba, amikor csak teheted és kerülj nyáron a napsütést a déli órákban.

Viselj megfelelő ruházatot!

Viselj hosszú ujjú ruházatot, kalapot és UV-szűrős napszemüveget.

A gyerekeket legjobb speciális fényvédő ruházattal ellátni.

Használd fényvédőt!

Használd magas faktorszámú, UVA és UVB ellen egyaránt védelmet nyújtó naptejet. A fényvédőt bőrünkre azelőtt vigyük fel, mielőtt kimegyünk a napra, mert csak 30 perc elteltével kezd el hatni. 2-3 óránként a naptej használatát meg kell ismételni az optimális fényvédelem biztosítása érdekében.

A nem megfelelő fényvédelem a gyermekek számára súlyos és hosszú távú következménnyel járhat. A játék a szabadban fontos, de ügyelj arra, hogy közben a gyermek ne éjjen le!



Milyen jelekre figyelj az anyajegyeknél?

Olyan bőrelváltozást keress, amely:

- Mérete, színe vagy alakja megváltozott
- Eltér a többitől (a "rút kiskacsa" tünet)
- Aszimmetrikus vagy szabálytalan szélű
- Kiemelkedik a bőrből vagy hámlik (néha előbb lehet tapintani egy elváltozást, mint látni)
- Többféle színű
- Viszket
- Vérzik vagy váladékozik
- Gyöngyházfényű
- Nem gyógyuló seb formájában jelentkezik
- Gyorsan növekszik

Amennyiben ezen felsorolt figyelmeztető jelekből kettő vagy több fennáll, ne késlekedj! Fordulj azonnal bőrgyógyászhoz!

A gyanús bőrelváltozás 4 típusa

Melanoma

A bőrrák legritkább, de legveszélyesebb formája. Bármilyen életkorban kialakulhat, ellentétben a többi bőrrákkal, melyek inkább az idősebb korosztályt érintik. Általában egy sötétedő foltként kezdődik, melynek széle szabálytalanul válik és változatos színeket tartalmaz, de megjelenhet



gyorsan növekvő fekete, rózsaszínű vagy vöröses csomó formájában is. Kezelés nélkül a szervezetten belül szétterjedhet (áttét alakulhat ki), így azonnal sebészi kimetszés szükséges.

Basalioma

A bőrrák leggyakoribb és megfelelő kezelés esetén legártalmatlanabb típusa. Megjelenhet bőrszínű gyöngyházfényű növedék, nem gyógyuló seb vagy érdes felületű, lassan növekvő folt formájában. Ha kezeletlen marad, kifekélyesedhet és roncsolhatja a környező szöveteket.



Laphámrák

Ez a bőrrák második leggyakoribb típusa. Tartósan sok napfénynek kitett bőrfelületen fordul elő (arc, fejbőr). Érdes felszínű, gyorsan növekvő dudor, mely kifekélyesedhet és váladékozik. Gyorsan terjed, különösen az ajkakon, fülön, ujjakon, illetve gyenge immunrendszerű betegeken. A bőrdaganat sebészeti eltávolítása létfontosságú!



Napfény okozta keratózis

Leggyakrabban középkorú és idősebb embereknél fordul elő a napfénynek kitett bőrterületeken: arc, nyak, fül, kézfej és fejbőr. Vöröses-barna, hámló, durva felszínű foltként jelentkezik. Rák megelőző állapot. 10-15%-ban laphámrák alakulhat ki belőle, ezért mindenképp kezelni kell.



A melanoma jelei

Mivel a melanoma nagyon veszélyes betegség, ezért tudnod kell, hogy milyen figyelmeztető jelei lehetnek.

Az ABCDE szabály segíthet a melanoma korai felismerésében:

| | Jóindulatú | Roszzindulatú |
|--|------------|---------------|
| A Aszimmetrikus a bőrelváltozás? | | |
| B Szabálytalan a széle? | | |
| C Többféle színt tartalmaz? | | |
| D Nagyobb az átmérője, mint 6 mm? | | |
| E Változott az utóbbi időben? | | |