

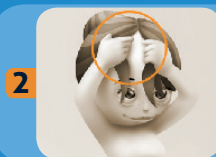
MIT ÉS HOL KERESSEN?

Ellenőrizze havi rendszerességgel a bőrét megváltozott vagy gyanús bőrelváltozások után kutatva!

A vizsgálat a teljes testfelületre terjedjen ki, elölről és hátulról egyaránt, különös tekintettel a napsugaraknak kitett bőrfelületekre! Álljon szemben egy egész alakos tükörrel és vegyen a kezébe egy kisebb tükört a nehezen áttekinthető testrészek vizsgálatához!



Nézze át az arcát, orrát, ajkát, száját és a füle mögötti területeket is!



Vizsgálja át a fejbőrét is, fésű segítségével készítsen választékokat! Amennyiben ritka a haja, akkor is alaposan nézze át az egész fejbőrét!



Vizsgálja át a kézfej és a tenyér bőrét, valamint az ujjak közötti redőket is!



Nézze át a nyak, a felsőtest és a mellkas bőrét!
Nők: ellenőrizze a mellek közötti és alatti területeket!



Emelje fel a karját, hogy a felkar belső felszínét és a hónalj területét is láthassa!



Használjon egy kézi/kis tükört a nyak, a váll hátsó felületének és a hát bőrének a vizsgálatához!



Vizsgálja végig a far-, és deréktáját, majd a lábak hátsó felszínét! Végezetül a talpakat és a lábujjak között is nézze át!

KIK A VESZÉLYEZTETETTEK?

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

Bőrrákszempontjából az átlagosnál magasabb kockázatot jelent:

- világos, leégésre hajlamos bőr
- gyermekkorban gyakran elszenvedett napégés
- sok időtöltés a napon (például azok az egyének, akik munkájuk vagy hobbijuk miatt huzamosabb időt töltenek napon)
- időszakos, nagyon intenzív napsugárzás (például szabadság alatt)
- szolárium használat
- ötvennél több anyajegy
- családban előforduló bőrrák
- 50 év feletti életkor
- szervátültetés

A bőrrák bárkinél kialakulhat, ezért érdemes figyelnie bőrét, még abban az esetben is, ha Ön nem tartozik megítélése szerint a magas kockázati csoportba.

MI A KÖVETKEZŐ LÉPÉS?

A bőrrák kezelhető! A legnagyobb esélye a teljes felépülésnek, ha idejében felismerik a daganatot.

Ha talál egy gyanúsnak tűnő bőrelváltozást a testén, minél hamarabb forduljon orvoshoz vagy leginkább bőrgyógyász szakorvoshoz!

Rosszabbodhat az állapota, ha kezelés nélkül hagyja a bőrdaganatot! Azon túl, hogy az elváltozás látványossá válhat, áttéteket képezhet, sőt még halált is okozhat.

Az arany szabályok:

- Ne hagyja figyelmen kívül a gyanús növedéket abban bízva, hogy magától elmúlik!
- Ne várja meg, hogy az elváltozás miként fejlődik tovább és ne kezelje saját magát!
- Ne feltételezze, hogy semmi komoly baj nincs!
- Ne gondolja, hogy ez nem fontos!
- Mindenek előtt, ne féljen időben bőrgyógyászhoz fordulni!

A bőrrák kezelhető, ha idejében felismerik. Ha gyanús bőrelváltozást talál a testén, forduljon orvoshoz!

A bőrelváltozásokról még többet megtudhat, ha ellátogat a következő weboldalra:

www.euromelanoma.org

© Copyright 2016 Euromelanoma. All rights reserved.



A NAP NEM CSAK A TENGERTARTON SÜT.
SUGARAI MINDENHOVÁ KÖVETNEK.

Tudjon meg többet a bőrrák megelőzéséről és felismeréséről az alábbi weboldalon:
www.euromelanoma.org

MAGYARORSZÁGI TÁMOGATÓK

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



FŐSPONZOR



SZAKMAI TÁMOGATÓK



A BŐRRÁK KIALAKULÁS MEGELŐZÉSÉNEK EGYIK KULCSA A KÁROS UV SUGÁRZÁSNAK VALÓ KITETTSÉG CSÖKKENTÉSE

Ne feledje, hogy a nap sugarai mindenhol ott vannak, nem csak a tengerparton és hogy az UV sugarak olyankor is károsak lehetnek, amikor nincs forróság odakint.

Mindig kellően védekezzen a káros sugarak ellen és kerülje a szükségtelen napfénynek kitettséget!

Húzódjon árnyékba, hogyha teheti, kerülje a nyári napsütést napközben!

Viseljen megfelelő ruházatot!

Hosszú ujjú felsőt, kalapot, UV-szűrős napszemüveget. A gyerekeket legjobb speciális ruházattal védeni!

Használjon naptejet!

Ellenőrizze, hogy az Ön által használt naptej magas faktorú legyen, és megfelelő védelmet nyújtson az UVA és UVB sugarak ellen is. Figyelem, a naptejek a felkenés után 30 perccel kezdenek el hatni, így érdemes a napra való kimenetel előtt felkenni!

A késői egészségkárosodás veszélyének leginkább a gyerekek vannak kitéve. A szabadtéri játék fontos, de ügyeljen, hogy gyermeke ne égjen le!

MILYEN JELEKRE FIGYELJEN AZ ANYAJEGYEKNÉL?

- Mérete, színe vagy alakja megváltozik
- Eltér a többitől (a rút kiskacsa tünet)
- Aszimmetrikus vagy szabálytalan szélű
- Kiemelkedik vagy hámlik (néha előbb lehet érezni egy elváltozást, mint látni)
- Többféle színű
- Viszket
- Vérzik vagy váladékozik
- Gyöngyházfényű
- Egy nem gyógyuló seb formájában jelentkezik

Amennyiben ezen felsorolt figyelmeztető jelekből kettő vagy több fennáll, ne késlekedjen! Forduljon azonnal bőrgyógyászhoz!

A melanoma jelei

Mivel a melanoma nagyon veszélyes betegség, ezért tudnia kell, hogy milyen figyelmeztető jelei lehetnek. Az ABCDE szabály segíthet a melanoma korai felismerésében.



A 4 FŐBB BŐRDAGANAT TÍPUS

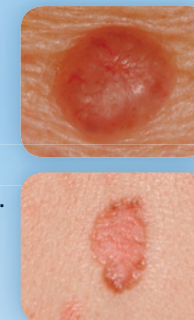
1. MELANOMA

A bőrrák típusok legritkább, de legveszélyesebb formája. Bármilyen életkorban kialakulhat, ellentétben a többi bőrrákkal, melyek inkább az idősebb korosztályt érintik. Általában egy sötétedő foltként kezdődik, melynek széle szabálytalanná válik és változatos színeket tartalmaz, de megjelenhet gyorsan növekvő fekete, rózsaszínű vagy vöröses csomó formájában is. Kezelés nélkül a szervezetben belül szétterjedhet (áttét alakulhat ki), így azonnali sebészeti kimetszés szükséges.



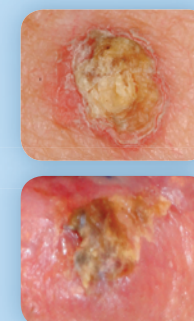
2. BASALIOMA

A bőrrák leggyakoribb és kezelés mellett a legártalmatlanabb típusa. Leggyakoribb formája a bőrszínű, gyöngyházfényű növedék, de megjelenhet gyógyuló seb vagy érdes felületű, lassan növekvő folt formájában is. Ha kezeletlen marad, kifelélyesedhet és roncsolhatja a mélyebb szöveteket.



3. LAPHÁMRÁK

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



4. NAPIFÉNY OKOZTA KERATÓZIS

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

