

Mit és hol keress?

Ellenőrizd havi rendszerességgel a bőröd megváltozott vagy gyanús bőrelváltozások 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 vedd ki a kezdetbe egy kisebb tükröt a nehezen áttekinthető testrészek vizsgálatához.

1	Nézd át az arcod, orrod, ajkad, szád és a füleid mögötti területeket is!	
2	Vizsgáld át a fejbőrödét. Fésű segítségével készíts választékokat! Amennyiben ritka a hajad, akkor is nézd át alaposan az egész fejbőrödét!	
3	Vizsgáld át a kézfej és a tenyér bőrét, valamint az ujjak közötti redőket!	
4	Nézd át a nyak, a felsőtest és a mellkas bőrét! Nőknél fontos a mellek 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 kis tükröt a nyak, a váll hátsó felületének és a hát bőrének a vizsgálatához!	
7	Vizsgáld végig a far-, és deréktájékat, majd a lábak hátsó felszínét! Végezetül a talpakat és a lábujjak közötti bőrt is nézd át!	

Kik a veszélyeztetettek?

A bőrök mindenkinél kialakulhat bármely életkorban. Leggyakrabban 50 éves kor felett jelentkezik, azoknál az egyéneknél, akiknek a bőrét életük során sok napfény érte.

Bőrök szempontjából az átlagnál magasabb kockázatot jelent:

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

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

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

A bőrök kezelhető!

A bőrök legnagyobb eséllyel akkor kezelhető, ha idejében felismerik.

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

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

Az arany szabály:

- Ne hagyd figyelmen kívül a gyanús bőrelváltozást abban bízva, hogy magától elmúlik!
- Ne várj míg 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 bőrök kezelhető, ha idejében felismerik. Ha gyanús bőrelváltozást találsz a bőrödön, fordulj orvoshoz!

A bőrelváltozásokról még többet tudhatsz meg, ha ellátogatsz a következő weboldalra: www.euromelanoma.org

Magyarországi támogatók



Szakmai támogatók



CSAK EGY BŐRÖD VAN



ÓVD A NAP KÁROSÍTÓ HATÁSÁTÓL

A leggyakoribb daganat a bőrök. Tudj meg többet a bőrök megelőzéséről és felismeréséről az alábbi weboldalon: www.euromelanoma.org

A bőrrák megelőzésében fontos szerepet játszik az UV-sugárzás elleni védelem.

Csak egy bőröd van. Ez a legértékesebb "öltözéked", tehát vigyázz rá! Ne feledd, hogy a nap mindenhol süt (nem csak a strandon) és az UV sugarak olyankor is károsak lehetnek, amikor nincs forróság odakint.

Mindig alkalmazd fényvédelmet!

Igyekezz minél kevesebb UV sugárzásnak kitenni magadat!

Húzdódj árnyékba, ha teheted és kerülj nyáron a napsütést a déli órákban.



Viselj megfelelő ruházatot!

Viselj sötét színű ruhadarabokat, hosszú ujjú felsőt, kalapot és UV-szűrős napszemüveget. A gyerekeket legjobb speciális fényvédő ruházattal ellátni.



Használj fényvédőt!

Használj 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 alkalmazását 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 égjen le!

Milyen jelekre figyelj az anyajegyeknél?

Olyan bőrelváltozást keress, amely:

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

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

A gyanús bőrelváltozás 4 fő 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 szabálytalanává válik és változatos színeket tartalmaz, de megjelenhet gyorsan növekvő fekete, rózsaszínű vagy vöröses csomó formájában is. Kezelés nélkül a szervezeten belül szétterjedhet (áttét alakulhat ki), így azonnal sebészi kimetszés szükséges.



Basalioma

A bőrrák leggyakoribb és kezelés mellett a legártalmatlanabb típusa. Leggyakoribb formája a bőrszínű, gyöngyházfényű növedék, de megjelenhet nem gyógyuló seb vagy érdes felületű, lassan növekvő folt formájában is. 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 váladékozhat. 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. Rákmegelőző 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	Roszcindulatú
A Aszimmetrikus a bőrelváltozás?		
B Szabálytalan a széle?		
C Többféle színt tartalmaz?		
D Nagyobb az átmérője, mint 6 mm?		
E Változott az utóbbi időben?		