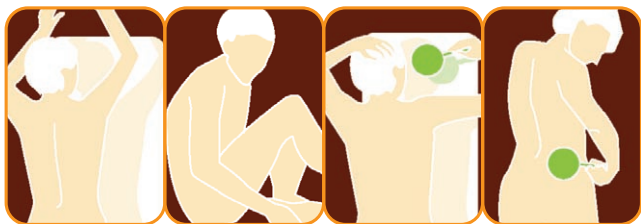


Chráňte sa pred slnkom

- Noste ochranný priliehavý tkaný odev (vrátane trička s dlhým rukávom a nohavíc), kvalitné slnečné okuliare a pokrývku hlavy so širokým okrajom.
- Plánujte si aktivity vonku tak, aby ste sa nevystavovali slnečnému žiareniu medzi 10:00 - 16:00 hod, kedy sú slnečné lúče najsilnejšie.
- Používajte ochranné krémy pred slnečným žiarením každý deň na všetky časti tela, ktoré sú vystavené slnečnému žiareniu, hlavne na hlavu, krk, ako aj chrbát rúk a ramená.

Samovyšetrenie a odborné vyšetrenie u dermatológa

Samovyšetrenie – pravidelná prehliadka (1x mesačne) vlastnej kože – so zameraním na prekancerózy a kožné nádory sa môže stať život zachraňujúcim návykom. Počas každej prehliadky hľadajte na koži nové alebo zmenené útvary ako ružové škvrnky, vyvýšené plôšky, alebo hrčky, zhrubnuté šupinaté ložiská, krvácajúce útvary, alebo meniace sa materinské znamienka.



Vyšetrenie kože lekárom – ak u Vás vznikli prekancerózy, alebo patríte medzi vysoko rizikových pacientov, je potrebné pravidelné vyšetrenie a sledovanie kože celého tela. Dermatológ môže taktiež odhaliť podozrivé ložiská a zmeny skôr ako ich zbadáte Vy. Vysoko rizikovní pacienti by mali navštevovať dermatológa častejšie, najmenej 1 až 2-krát ročne.

Vyhľadajte skorú liečbu

Ak spozorujete nové, zmenené alebo podozrivé zväčšujúce sa ložiská počas vlastnej kontroly kože, navštívte dermatológa, aby ste sa dostali k rýchlemu zhodnoteniu nálezu.

Ako sa liečia kožné nádory?

Ak sa odhalí kožný nádor včas, je takmer vždy vyliečiteľný. Bazocelulárny karcinóm sa dá v začínajúcom štádiu liečiť viacerými metódami, ako zoškrabnutie a zmrazenie, fotodynamická liečba (natretie fotosenzibilizátorom v kréme + následné ožiarenie laserovým svetlom), použitie protinádorového krému. V pokročilejšom štádiu sa odstraňuje chirurgicky. Spinocelulárny karcinóm a maligný melanóm sa liečia chirurgicky. Chirurgické odstránenie sice nevyhnutne zanecháva jazvy ale zmeny vo vzhľade po zákrokoch je možné do značnej miery upraviť. Ak je potrebné, môže dermatológ odporučiť rádioterapiu alebo operáciu lymfatických uzlín.


Ako začať?

Dôležité je dôsledné samovyšetrenie a sledovanie zmien na koži. Najdôležitejším aspektom starostlivosti o kožu je jej pravidelné kontrolné vyšetrenie. U vysoko rizikových pacientov môže ošetrojúci lekár odporučiť kožné vyšetrenie každé 2 mesiace (so súčasným samovyšetrením v jednomesačných intervaloch), aby sa prípadné nádory rozpoznali a liečili už vo veľmi včasnom štádiu. V niektorých prípadoch môže byť toto dôsledné priebežné sledovanie kľúčové pre udržanie dobrého zdravotného stavu.

Vy ste kľúčom k riešeniu!

- Spoznajte, či patríte do skupiny ľudí so zvýšeným rizikom vzniku kožných nádorov.
- Používajte účinné spôsoby ochrany pred slnečným žiarením.
- Naučte sa spoznať spôsoby, ako rozoznať vznikajúce kožné nádory a vyhľadať rýchlo liečbu.

To všetko môže doslovne zachrániť Váš život.

Táto brožúra vznikla v spolupráci Ligy proti rakovine s firmou SPIRIG Eastern a.s., výrobcou prípravku  Daylong s klinicky dokázanou prevenciou rakoviny kože a alergie na slnko. Viac informácií na www.rakovinakoze.sk
www.daylong.sk
www.lpr.sk

PATRÍTE DO RIZIKOVEJ SKUPINY?



Prispejte k zníženiu výskytu kožných nádorov



spirig
Eastern a.s.

Čo sú kožné nádory?

Nádory kože sa vyskytujú najčastejšie zo všetkých zhubných nádorov.

Prvými príznakmi vznikajúceho nádoru kože sú rôzne zmeny vo forme nenápadných fliačkov, vyvýšených plôšok, hrbolčekov až výrastkov, ktoré môžu byť spočiatku relatívne neškodné. Ich včasné rozpoznanie je dôležité, pretože sú varovným signálom, že môže dôjsť k ich premene na rakovinu kože. Zmeny povrchu a farby kože sú príznakmi, ktoré si treba všimnúť a sledovať.

Ako vyzerá kožný nádor?

Na Slovensku sa ročne diagnostikuje takmer 4000 nových kožných nádorov. Vzniku kožného nádoru môžu predchádzať prekancerózy, najčastejšie sa vyskytujú tzv. „aktinické keratózy“ (AK). Dôležitým nástrojom pri ochrane vlastného zdravia sú vedomosti o rozoznávaní základných znakov aktinickej keratózy ako aj 3 najrozšírenejších foriem nádorov kože. Aktinické keratózy a 3 druhy kožných nádorov možno popísať nasledovne:

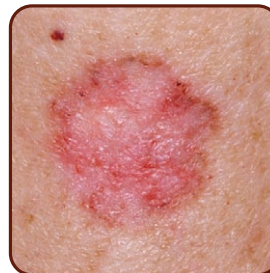
Aktinická keratóza

Aktinické keratózy sú považované za „prekancerózu“ a môžu sa zvrhnúť na spinocelulárny karcinóm. Aktinické keratózy sa javia ako malé ružové, či ružovo-červenkasté škvrnky s drsným povrchom, nánosom šupínok a olupovaním časti povrchu. Vrstva šupín postupne hrubne a dá sa len ťažko odstrániť. Lokalizované sú hlavne v oblastiach vystavovaných slnku a spočiatku ich skôr nahmatáme, než uvidíme. Včasné ošetrenie aktinickej keratózy môže zabrániť jej transformovaniu do oveľa závažnejšieho spinocelulárneho karcinómu. Aktinické keratózy sa zvyčajne liečia kryoterapiou (zmrazenie tekutým dusíkom) alebo aplikovaním lokálneho cytostatika, prípadne látky, ktorá zvyšuje imunitu.



Bazocelulárny karcinóm

Bazocelulárny karcinóm (BCC) je najčastejší u bežnej populácie a zvyčajne vyzerá ako malá ružová hrčka alebo plôška na hlave alebo krku, ale možno ho nájsť aj na iných miestach. Ak sa nelieči, obnaží sa povrch lézie (eroduje), krváca, vytvárajú sa chrasty. Bazocelulárny karcinóm rastie pomaly a zriedkavo sa šíri na iné oblasti tela. Na druhej strane, neliečený BCC môže spôsobiť rozsiahle poškodenie v mieste svojho výskytu.



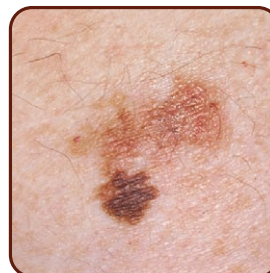
Spinocelulárny karcinóm

Spinocelulárny karcinóm (SCC) môže vyzeráť podobne ako bazocelulárny, no zvyčajne je šupinatejší a viac vystupuje nad povrch kože. Spinocelulárny karcinóm sa často vyskytuje na hlave a krku, pričom má zvláštny sklon k lokalizácii na ušnici, perách, chrbte rúk a ramenách. Ak sa s liečbou spinocelulárneho karcinómu začne skoro, je vyliečiteľný. Ak však nádor prenikne hlbšie, môže sa rozšíriť na lymfatické uzliny, ktoré musia byť následne odstránené. Ak je liečba neúspešná, spinocelulárny karcinóm sa rozšíri v celom organizme a môže skončiť smrťou.



Malígný melanóm

Malígný melanóm (MM) vzniká z pigmentovaného materského znamienka, ale aj na zdravej nezmenenej koži. Malígný melanóm vyzerá spočiatku ako nepravidelná hnedá škvrna alebo materské znamienko, ktoré začne meniť svoj vzhľad a stáva sa zhubným. Ak sa zachytí veľmi skoro, melanóm je liečiteľný. Ak sa melanóm začne rozširovať na iné časti tela, môže končiť smrťou.



Poškodenie kože vplyvom slnka

Hlavným rizikovým faktorom poškodzujúcim kožu a vedúcim k vzniku kožných nádorov (MM, SCC, AK, BCC) je slnečné žiarenie. 9 z 10 prípadov tzv. nemelanómovej rakoviny kože (NMSC), kam patria AK, SCC a BCC, sa prisudzuje škodlivému vplyvu slnečného žiarenia. Súčasťou slnečného žiarenia je ultrafialové žiarenie (UV) a práve ono je zodpovedné za poškodzovanie kože.

Ľudia so svetlou kožou sú najviac náchylní na jej poškodenie – konkrétne ľudia s kožou, ktorá sa vždy spáli, nikdy sa neopáli, ľudia s červenými alebo blond vlasmi, so zelenými alebo modrými očami. U ľudí s tmavou kožou sa NMSC objaví zriedkavejšie, nakoľko majú v koži viac ochranného pigmentu melanínu.

Koža detí je najzraniteľnejšia a najviac ohrozená slnečným žiarením. Nadmerný pobyt na slnku v detstve je obzvlášť škodlivý. Ľudia, ktorí mali v detstve pehy alebo sa pravidelne či viackrát spálili, sú viac ohrození vznikom rakoviny kože v dospelosti (poškodenie kože slnečným žiarením sa udialo dávno predtým, než sa vyvinie nádor). Ohrození sú tiež ľudia, ktorí pracovali väčšinu života vonku a boli vystavení pôsobeniu slnka počas dlhej doby.

Mám zvýšené riziko vzniku rakoviny kože?

Nasledovné faktory predstavujú zvýšené riziko vzniku nemelanómových nádorov kože vrátane aktinickej keratózy:

- Výskyt rakoviny kože v rodine.
- Svetlý typ kože (fototyp I – II).
- Opakované opaľovanie v soláriu v minulosti alebo v súčasnosti.
- Ak už máte aktinickú keratózu alebo inú formu NMSC.
- Ak už ste v minulosti mali rakovinu kože.
- Strava s nadmerným obsahom tukov a malým množstvom vitamínov.
- Oslabený imunitný systém: napr. ak užívate imunosupresívne lieky po transplantácii orgánov, alebo pri liečbe reumatických alebo chronických zápalových ochorení.
- Niektoré zriedkavé vrodené choroby ako albinizmus, xeroderma pigmentosa, Gorlinov syndróm (mnohopočetné bazocelulárne nádory) a ďalšie.