

HOGYAN ÉS HOL KERESSE?

Váljon szokásává, hogy egyszer egy hónapban ellenőrizze bőrét! Nem mindegyik rosszindulatú elváltozás van jól látható és napnak kitett területen!

Előlről és hátulról egyaránt vizsgálja át az egész testét! Egész alakos tükör előtt egyszerűbb az alapos áttekintés.



1. Vizsgálja át az egész arcát, orrát, ajkát, száját és a füle mögötti területet is!



2. Vizsgálja át a fejbőrét: egy fésű segítségével készítsen választékokat! Férfiak: kopaszodás esetén is alaposan vizsgálják végig a fejbőr teljes területét!



3. Vizsgálja át a kezét, a kézfej és a tenyér bőrét, és az ujjak közötti területet is!



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



5. Emelje fel a kezét, hogy a felkar belső felszínét és a hónalj területét is láthassa!



6. A nyak, váll hátsó felületének és a hát bőrének vizsgálatához használjon egy kis tükröt!



7. Vizsgálja végig a far-, és deréktáját, majd a lábak hátsó felszínét. Végezetül a lábujjak között és a talpat is tekintse meg!

KIK A VESZÉLYEZTETETTEK?

A bőrrák általában 50 éves kor után jelentkezik, de kialakulhat fiatal korban is. Elsősorban azoknál, akik rendszeresen intenzív napsugárzásnak teszik ki bőrüket.

AZ ÁTLAGOSNÁL MAGASABB KOCKÁZATTAL RENDELKEZNEK AZOK AZ EGYÉNEK, AKIK:

- világos, leégésre hajlamos bőrűek
- gyerekkorukban gyakran szenvedtek napégést
- sok időt töltenek napon (pl. a munkájuk vagy a hobbijuk miatt)
- intenzív napsugárzásnak teszik ki bőrüket (pl. a szabadságuk alatt)
- szoláriumba járnak
- ötvennél is több anyajegyük van
- családjukban előfordult bőrrák
- 50 éven felüliek
- szervátültetésen estek át

Figy.: Amennyiben Önnél a fent leírt kockázatok nincsenek meg, akkor is kialakulhat bőrrák. Vizsgálja bőrét rendszeresen!

MINDIG JOBB FÉLNI, MINT MEGIJEDNI!
MÁR AZ ELSŐ SZOKATLAN JEL MEGJELÉNÉSE ESETÉN KONZULTÁLJON BŐRGYÓGYÁSZÁVAL!

MIT TEHET A BŐRRÁK MEGELŐZÉSE ÉRDEKÉBEN?

- Fokozottan figyeljen a gyermekek védelmére (alkalmazzon náluk rendszeresen magas faktorszámú fényvédőt (SPF30-50), hordjanak pólót és sapkát)
- Használjon magas faktorszámú fényvédőt 2 óránként!
- Kerülje a napozást és a szoláriumozást!
- Tartózkodjon árnyékban és kerülje a napon való időtöltést 11 és 16 óra között!
- Védje bőrét és szemét (kalap, ruha, napszemüveg)!
- Amennyiben bőrvörösséget tapasztal napozás után, akkor bőre megégett. Kerülje a napégést!
- Vizsgálja bőrét rendszeresen, és azonnal forduljon bőrgyógyászához, ha bármi szokatlan jelet talál!

Az anyajegyekről, foltokról és a rosszindulatú elfajulás gyanújeleiről még többet megtudhat, ha ellátogat a következő weboldalra:

www.euromelanoma.org

EUROPEAN SPONSORS:



EZT NEM HAGYNA FIGYELMEN KÍVÜL!

ÍGY NE HAGYJA FIGYELMEN KÍVÜL EZEKET SEM:



A BŐRDAGANAT LÁTHATÓ

CAMPAIGN SPONSORS:



WITH SUPPORT FROM:



LOCAL SPONSORS:



A 4 FŐBB BŐRDAGANAT TÍPUS

1. BASALIOMA

Ez a bőrrák legközségesebb és legkevésbé veszélyes típusa. Gyakran a bőrből kiemelkedő dudorként mutatkozik. Általában fényes vagy kissé érdes felületű, lassan növekvő, gyógyulni nem akaró daganat. Nagyon ritkán átterjedhet a test más részeire is. Ha sokáig kezeletlen marad, kifeléyesedhet és roncsolhatja a környező szöveteket.



2. NAPFÉNY OKOTA KERATÓZIS

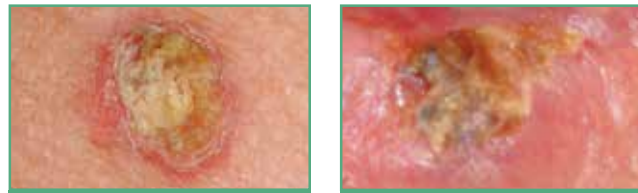
Általában apró, pirosas vagy barnás, gyakran hámló felszínű foltként jelentkeznek a bőrön. Leginkább középkorú és idősebb embereken fordul elő, vagy azokon a világos bőrű egyéneken, akiknek bőre hosszú éveken át ki volt téve a nap UV-sugarainak. Leggyakrabban az arcon, mellkason, kézháton, férfiaknál a fülön és kopaszodó fejtetőn alakul ki. Ezek a léziók többnyire a napsugárzásnak erősen kitett bőrfelületen jelennek meg. A napfény okozta keratózist általában rákmegelőző képletként tartják számon. Az elváltozások 10-15%-a potenciálisan spinalomává fejlődhet.



A napfény okozta keratózisz a kopasz fejbőrön gyakran krónikus leégés eredménye.

3. SPINALIOMA

Ez a bőrrák második leggyakoribb típusa. Tipikusan a tartósan napfénynek kitett területeken fordul elő (arc vagy fejbőr). Felszíne kiemelkedő és érdes, gyorsan nőhet, ebben az esetben kifeléyesedhet. Legyengült immunrendszerű betegen gyorsan terjed – különösen az ajkakon, fülön. Sebészeti beavatkozás szükséges!



4. MELANOMA

A bőrrák legritkább, de legveszélyesebb fajtája. Fiatalabb pácienseken akár basaliomának vagy spinaliomának is tűnhet. A melanoma jellemzően úgy néz ki, mint egy eltérő színű és szabálytalan szélű, heteken-hónapokon át fennálló folt vagy csomó. Lehet rózsaszín vagy piros is, ez utóbbiak általában gyorsabban nőnek. Azonnali kezelés szükséges!



MILYEN JELEKRE FIGYELJEN?

KERESSE A BŐRRÁK FIGYELMEZTETŐ JELEIT!

Mindenkinek vannak anyajegyei, melyek velünk együtt nőnek és öregsznek. Azonban bármikor elindulhat változás, ami valami veszélyes folyamatot jelezhet.

A BŐRRÁK JELEI:

Fokozottan ellenőrizze azokat a foltokat vagy anyajegyeket, melyek:

- mérete, színe vagy körvonala megváltozott
- eltérnek a többitől
- aszimmetrikusak
- érdes vagy pikkelyes felszínűek
- egyenetlen színűek
- viszketnek
- véreznek vagy váladékoznak
- gyöngyházfényűek
- olyanok, mintha sebek lennének, de hosszabb ideje nem gyógyulnak be.

Keresse a bőrrák figyelmeztető jeleit!
Gyanús anyajegy esetén keresse fel bőrgyógyászt!

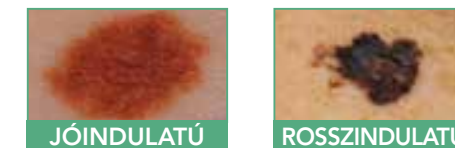


A MELANOMA JELEI

Az anyajegyek egyazon személyen hasonlóknak látszanak: hasonló körvonalaik és színűek. A pigmentált lézió gyanús lehet, ha külső megjelenése eltér a többitől. Ezt nevezzük "rút kiskacsa" jelnek.

Figyeljen oda a melanoma **ABCDE** jeleire: a korai észlelés az első tényező a melanoma sikeres kezelésében.

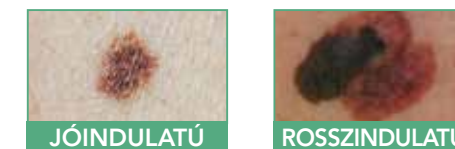
A - az anyajegy **ASZIMMETRIKUS**



B - **SZABÁLYTALAN** szélű



C - többféle **SZÍNT** tartalmaz



D - az **ÁTMÉRŐJE** nagyobb, mint 6 mm



E - az anyajegy **MEGVÁLTOZIK**

