

Ελέγχεις συνέχεια
πόσα like πήρες
στις καλοκαιρινές σου
φωτογραφίες.



Ελέγχεις το ίδιο
και το δέρμα σου;

Η προστασία του δέρματός σου είναι στα χέρια σου

Σήμερα, ο καρκίνος του δέρματος είναι η πιο συχνή μορφή καρκίνου στον άνθρωπο. Ευτυχώς μπορούμε να τον προλάβουμε και να τον θεραπεύσουμε με έγκαιρη διάγνωση.

Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να προστατευόμαστε από τον ήλιο και να ελέγχουμε τακτικά το δέρμα μας για ύποπτες αλλοιώσεις.

Πρόληψη & Προστασία

Απόφυγε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο.

Προτίμησε τη σκιά και μην εκτίθεσαι τις ώρες μέγιστης ηλιοφάνειας 11 π.μ. - 4 μ.μ.



Φόρεσε προστατευτικά ρούχα.

Προτίμησε σκουρόχρωμες μακρυμάνικες μπλούζες, πλατύγυρο καπέλο και γυαλιά ηλίου με UV προστασία.



Χρησιμοποίησε αντηλιακό.

Επίλεξε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας UVA-UVB. Να θυμάσαι ότι η δράση του αντηλιακού ξεκινά μισή ώρα μετά την εφαρμογή και διαρκεί 2 με 3 ώρες.



Να θυμάσαι!

Τα παιδιά κινδυνεύουν να εμφανίσουν δερματικά προβλήματα στο μέλλον που συνδέονται με την έκθεση στον ήλιο χωρίς προστασία κατά την παιδική ηλικία. Γι' αυτό αφήνουμε τα παιδιά να παίζουν έξω, πάντα όμως με προστασία ώστε να προφυλάξουμε το δέρμα τους από το έγκαυμα.

Ποιες ελιές θεωρούνται ύποπτες

Έλεγξε το δέρμα σου για ελιές που:

- Αλλάζουν μέγεθος, χρώμα και /ή σχήμα
- Είναι διαφορετικές από τις υπόλοιπες
- Έχουν ασυμμετρία ή έχουν ανομοιόμορφα όρια
- Παρουσιάζουν ποικιλία χρωμάτων
- Προκαλούν κνησμό
- Ματώνουν εύκολα
- Έχουν γυαλιστερή όψη
- Μοιάζουν με πληγή, αλλά δεν επουλώνονται
- Παρουσιάζουν στην ψηλάφηση τραχύτητα ή «λέπια»

Αν δεις ελιά με κάποια από τα παραπάνω χαρακτηριστικά μην αργείς. Επισκέψου άμεσα τον δερματολόγο σου.

Τα 4 βασικά είδη ύποπτων δερματικών αλλοιώσεων

Μελάνωμα

Είναι η πιο επικίνδυνη μορφή καρκίνου του δέρματος, αν και λιγότερο συχνή. Μπορεί να εμφανιστεί σε άτομα κάθε ηλικίας, σε αντίθεση με τις άλλες μορφές καρκίνου που είναι πιο συχνές σε ηλικιωμένα άτομα. Εμφανίζεται είτε ως ελιά που σταδιακά αποκτά σκούρο χρώμα, ποικιλία χρωμάτων, ακανόνιστα όρια, είτε ως ταχύτατα αναπτυσσόμενο ροζ ή κόκκινο ογκίδιο. Επειδή μπορεί να εξαπλωθεί εσωτερικά, απαιτείται άμεση αντιμετώπιση.



Βασιλοκυτταρικό καρκίνωμα

Αποτελεί την πιο συχνή μορφή καρκίνου του δέρματος και την λιγότερο επικίνδυνη. Εμφανίζεται ως ένας χρωματισμένος όγκος με γυαλιστερή όψη ή ως μια πληγή που δεν επουλώνεται. Εάν δεν αντιμετωπιστεί μπορεί να εξελιχθεί σε έλκος και να εισβάλλει σε βαθύτερους ιστούς.



Ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα

Πρόκειται για την δεύτερη πιο συχνή μορφή καρκίνου του δέρματος, που εμφανίζεται σε περιοχές του δέρματος που έχουν εκτεθεί πολύ στον ήλιο, όπως το πρόσωπο και το τριχωτό της κεφαλής. Εμφανίζεται ως μια ως μια τραχιά αλλοίωση που μπορεί να αναπτυχθεί γρήγορα και να εξελιχθεί σε ανοιχτή πληγή.

Επιπλέον μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα, ειδικά όταν εντοπίζεται στα χείλη, στα αφτιά και στα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών ή αν εμφανιστεί σε ανοσοκατασταλμένους ασθενείς. Η χειρουργική αφαίρεση αυτής της βλάβης είναι απαραίτητη.



Ακτινική υπερκεράτωση

Εμφανίζεται συνήθως σε άτομα μέσης ηλικίας ή ηλικιωμένα, σε περιοχές του δέρματος που έχουν εκτεθεί πολύ στον ήλιο, όπως το πρόσωπο, ο λαιμός, τα αφτιά, το επάνω μέρος των χεριών και το τριχωτό της κεφαλής. Παρουσιάζεται ως καφέ-κόκκινο σημάδι με «λέπια» και τραχύ στην ψηλάφηση. Οι βλάβες αυτές που αποτελούν προκαρκινική μορφή, μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να εξελιχθούν σε ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα, γι' αυτό θα πρέπει να αντιμετωπίζονται προληπτικά.



Αναγνώρισε το μελάνωμα

Το μελάνωμα είναι η πιο επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος.

Η μέθοδος ABCDE θα σε βοηθήσει να το εντοπίσεις έγκαιρα.

A

Έχει ασύμμετρο σχήμα;

Καλοήθες



Υποπο



B

Έχει ομαλά όρια;

Καλοήθες



Υποπο



C

Έχει ποικιλία χρωμάτων;

Καλοήθες



Υποπο



D

Έχει διάμετρο μεγαλύτερη από 5 εκ.;

Καλοήθες



Υποπο



E

Αλλάζει ως προς το μέγεθος, σχήμα ή χρώμα;

Πριν



Μετά



Πώς και πού να κοιτάξεις

Έλεγξε το δέρμα σου μία φορά το μήνα για αλλαγές σε υπάρχουσες ελιές ή για ύποπτα σημάρδια.

Πρέπει να ελέγχεις όλο το σώμα σου μπροστά και πίσω με έμφαση στις περιοχές που εκτίθενται στον ήλιο. Στάσου μπροστά σε έναν ολόσωμο καθρέφτη και χρησιμοποίησε έναν καθρέφτη χειρός για τα σημεία εκείνα που είναι δύσκολο να ελέγξεις.

1

Έλεγξε το πρόσωπό σου, συμπεριλαμβανομένων της μύτης, των χειλιών, του στόματος και των αφτιών, επάνω και πίσω από αυτά.



2

Έλεγξε το τριχωτό του κεφαλιού με τη βοήθεια μιας χτένας.



3

Κοίταξε το εξωτερικό και εσωτερικό μέρος της παλάμης και ανάμεσα στα δάχτυλα.



4

Στη συνέχεια επικεντρώσου στον λαιμό, το στήθος και το πάνω μέρος του κορμού. Αν είσαι γυναίκα, κοίτα ανάμεσα στο στήθος και κάτω από αυτό.



5

Σήκωσε το χέρι σου, λυγίζοντας τον αγκώνα σου για να ελέγξεις τις μασχάλες και το κάτω μέρος των βραχιόνων.



6

Με τη βοήθεια ενός καθρέφτη χειρός έλεγξε το πίσω μέρος του λαιμού και όλη την πλάτη.



7

Έλεγξε τους γλουτούς και το πίσω μέρος των ποδιών. Ολοκλήρωσε κοιτάζοντας τα πέλματα των ποδιών και ανάμεσα στα δάχτυλα.



Ποιος κινδυνεύει περισσότερο;

Ο καρκίνος του δέρματος μας αφορά όλους. Τον συναντάμε συνήθως σε άτομα άνω των 50 ετών, καθώς και σε όσους εκτίθενται υπερβολικά στον ήλιο.

Κινδυνεύουν περισσότερο όσοι:

- Έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα και καίγονται εύκολα
- Έχουν ιστορικό ηλιακών εγκαυμάτων κατά την παιδική ηλικία
- Έχουν εκτεθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα στον ήλιο (λόγω δουλειάς ή δραστηριοτήτων αναψυχής)
- Έχουν εκτεθεί έντονα στον ήλιο κατά τις διακοπές
- Κάνουν ηλιοθεραπεία
- Έχουν πάνω από 50 ελιές στο δέρμα τους
- Έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του δέρματος
- Είναι πάνω από 50 ετών
- Έχουν κάνει μεταμόσχευση οργάνου

Είτε ανήκεις σε ομάδα υψηλού κινδύνου είτε όχι, υπάρχουν απλά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να προστατέψεις τον εαυτό σου και την οικογένειά σου από τον καρκίνο του δέρματος.

Ένα από αυτά είναι να ελέγχεις τακτικά το δέρμα σου για ύποπτες αλλοιώσεις.

Τι πρέπει να κάνεις μετά

Ο καρκίνος του δέρματος αντιμετωπίζεται.
Η έγκαιρη διάγνωση αυξάνει τις πιθανότητες
πλήρους θεραπείας.

Αν εντοπίσεις κάποιο ύποπτο σημάδι, είναι
απαραίτητο να επισκεφτείς άμεσα γιατρό και
ειδικά δερματολόγο.

Αν η αντιμετώπιση της βλάβης καθυστερήσει,
οι επιπτώσεις μπορεί να είναι σοβαρές.

Οι χρυσοί κανόνες είναι:

- Μην το αγνοείς, ελπίζοντας ότι θα φύγει

- Μην περιμένεις να δεις πώς εξελίσσεται
ή να το αντιμετωπίσεις μόνος σου

- Μην συμπεραίνεις ότι δεν είναι σοβαρό

- Μην θεωρείς ότι δεν είναι προτεραιότητα

- Κυρίως μην φοβάσαι να δεις τον
δερματολόγο σου

Η έγκαιρη διάγνωση κάνει τη διαφορά. Αν έχεις
κάποια ύποπτη ελιά, επισκέψου τον δερματολόγο
σου άμεσα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον
καρκίνο του δέρματος, μπες στο
dermalogos.gr/melanoma