



AZ EGÉSZSÉGES VÁSÁRHELY PROGRAM KIADVÁNYA



Egészséges Vásárhely Program

Védjük bőrünket
A KÁROS HATÁSOKTÓL!

www.evp.hu

MI A MELANOMA?

- A melanoma a bőr festéktermelő sejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat, ritkán más szervből is kiindulhat. Keletkezhet már meglévő anyajegyből, de megjelenhet anyajegymentes bőrfelületen is.
- A legfontosabb kockázati tényező a túlzott napsugárzás, a napfény UV sugarai, de fénytől védett területekről is kiindulhat. A szolárium is egyértelműen növeli a melanoma kockázatát.
- A melanoma az egyik legveszélyesebb rákos betegség. Ha nem fedezik fel idejében, gyorsan áttéteket ad a test távoli részébe, ahol tovább növekszik.
- A melanoma a 20-40 éves korosztályban a fehér bőrű lakosság leggyakoribb, életet veszélyeztető rosszindulatú bőrdaganata.
- A melanomás esetek száma gyorsan nő, elsősorban a fehér bőrű lakosság körében. 2005-ben több mint 1800 új melanoma került felismerésre Magyarországon.
- Minél felületesebb a melanoma, annál nagyobb a gyógyulás esélye; így fontos, hogy idejében felfedezzük a betegséget.
- Kialakulásának kockázata csökkenthető az UV sugárzás elleni megfelelő védekezéssel.
- Korai felismerése meghatározó az eredményes kezelésben és a túlélési idő meghosszabbításában.

A MELANOMA KOCKÁZATÁNAK CSÖKKENTÉSE – ALAPSZABÁLYOK GYERMEKEKNEK ÉS FELNŐTTEKNEK

- Kerüljük a napégéseket!
- Napos időben 10.00 és 16.00 óra között maradjunk árnyékban!
- A napon viseljünk kalapot, napszemüveget, megfelelő ruházatot!
- 3 éves korig tilos a gyerekeket napoztatni!
- Használjunk magas fényvédő faktorú krémeket!
- Kerüljük a szolárium használatát!
- Kerüljük az anyajegyek tartós, mechanikus irritációját (ruhanemű, eszközök, vakarás stb.)!
- Sérült, kivérzett, festékes anyajegyeket sebészileg szakszerűen el kell távolítani!
- A bőrt rendszeresen ellenőrizzük!
- Ha egy anyajegy gyors változást mutat (nagyság, alak, szín, gyulladás, viszketés, stb.), illetve a bőrön új festékes képlet jelenik meg, gondolni kell melanoma kialakulására. Ilyenkor azonnal jelentkezni kell bőrgyógyász szakorvosnál!

Források:

- Magyar Rákellenes Liga honlapja. Az Országos Onkológiai Intézet által összeállított anyag. www.rakliga.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=54&Itemid=59
- MSD Orvosi Kézikönyv A Családban, 2. kiadás, 2003.
- Prof. Dr. Daróczy Judit és mtsai: A malignus melanoma klinikuma, kezelése gondozása. A háziorvos feladata az ellátási piramisban. HIPPOCRATES I. évf. 2. szám 113.o. <http://www.medlist.com/HIPPOCRATES/1/2/113%20Daroczy.htm>
- CDC Guidelines for School Programs To Prevent Skin Cancer. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5104a1.htm>
- Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja a melanoma malignum ellátásáról. Készítette: A Sugárterápiás és Onkológiai Szakmai Kollégium, a témában érintett Bőr és Nemikórtan, Nukleáris Medicina, Patológiai, Radiológiai Szakmai Kollégiumok jóváhagyásával.
- www.hazipatika.hu
- WHO International Agency for Research on Cancer http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/2009/sunbeds_uvradiation.php