

Как да разпознаем рака на кожата?

Какво да търсим?

Проверявайте кожата си веднъж месечно за петна, които:

- се различават от останалите (правилото на "грозното патенце")
- променят размера, цвета и/или формата си
- са асиметрични или имат неравномерни граници
- усещат се груби при допир или се лющят (понякога можете да усетите чрез докосване промени, преди да можете да ги видите)
- са многоцветни
- са сърбящи
- кървят или подмокрят
- имат перлен ръб
- приличат на рани, които не заздравяват

Ако видите два или повече от тези предупредителни знаци, не отлагайте. Незабавно посетете Вашия дерматолог.

Четири основни типа съмнителни кожни лезии

Меланом

Това е най-рядко срещаната форма на кожен рак, но и най-опасната. Може да засегне хора от всяка възраст, за разлика от други видове, които са по-често срещани сред по-възрастните хора. Представя се като петно, което става тъмно пигментирано, или развива неправилни ръбове или различни цветове с течение на времето. Рядко може да се прояви като бързо нарастващо розово или червено възелче. Меланомът може да се разпространи вътрешно, така че е необходимо незабавно лечение.



ЖИВЕЙ и УЧИ

Ако сте имали рак на кожата,
опознайте кожата си
и следете за признаци на промяна

УЧИ, ЗА ДА ЖИВЕЕШ

Помогнете си, като започнете
да правите здравословни промени
на начина си на живот и се грижете
за Вашето тяло и дух



Използвайте това място, за да запишете

следващите стъпки от пътя си:

С кого можеш да говориш за подкрепа?

Как можеш да се грижиш за тялото и за ума си?

WWW.EUROMELANOMA.BG

WWW.EUROMELANOMA.EU

Локален и европейски спонсор

Европейски спонсор

С партньорството на:

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

MERCK



EADO
European Association of
Dermatology

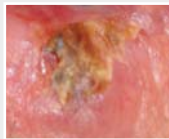
Базалноклетъчен карцином

Това е най-често срещаната форма на рак на кожата, но и най-малко опасната. Обикновено се проявява като надигнато възелче с цвета на кожата, с лъскави, перлени ръбове или като рана, която не заздравява, която расте бавно с течение на времето. Ако не се лекува, може да засегне по-дълбоките подлежащи тъкани.



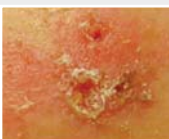
Плоскоклетъчен карцином

Това е втората по честота форма на рак на кожата, възникващ в области на кожата, които са били прекомерно излагани на слънце (напр. лице или скалп). Представя се разязвено бързо нарастващо възелче, често с коричка, което може да расте бързо и да улцерира. Може да се разпространи бързо, особено ако е на устните, ушите, пръстите на ръцете и краката, или при имunosупресирани пациенти. Отстранява се посредством хирургична ексцизия.



Актинична кератоза

Появява се най-често при хора в средна или напреднала възраст, предимно в областите, които са хронично излагани на слънце като лицето, шията, ушите, гърба на ръцете и скалпа. Представя се като червено-кафяви люспести и грапави петна на кожата. Лезиите се разглеждат като предракови - в 10-15% от случаите те могат да се развият в спиноцелуларни карциноми. Необходимо е да се лекуват, за да се предотврати прогресията им.



Признаци на меланом

Меланомът е най-злокачественият рак на кожата. Затова трябва да оглеждате добре кожата си.

ABCDE правилото за ранно откриване на меланом може да Ви помогне:

A

Асиметрична ли е бенката?

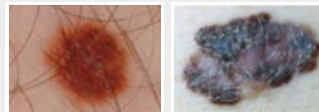
доброкачествено злокачествено



B

Има ли неясни или неравни граници?

доброкачествено злокачествено



C

Променя ли цвета си или е разноцветна?

доброкачествено злокачествено



D

По-голяма ли е от 6 мм в диаметър?

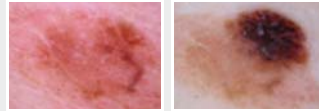
доброкачествено злокачествено



E

Променили ли са се формата, размерът или поведението ѝ с течение на времето?

преди след



Бъдете бдителни!



Следете за петна или белези по кожата, които се появяват и се различават от останалите (признакът "грозно пате"). Редовните прегледи на кожата и ранното отстраняване на нови подозрителни лезии ще увеличат шанса за успешно лечение при рецидив.

Как и къде да търсим

Веднъж месечно проверявайте кожата си за нови промени или подозрителни петна.

Проверката трябва да обхване цялото ви тяло, отпред и гърба, като се наблегне особено на областите, изложени на слънцето. Застанете пред огледалото в цял ръст с ръка огледало за труднодостъпните места.

1

Огледайте лицето си, включително носа, устните, устата и ушите, както и зад ушите.



2

Проверявайте скалпа, като използвате гребен, за да разделите косата си. Ако нямате много коса, прегледайте целия си скалп много внимателно.



3

Огледайте дланите, горната част на ръцете си и между пръстите на ръцете.



4

След това се фокусирайте върху врата, гръдния кош и горната част на тялото. Дами, не пропускайте да проверите между и под гърдите.



5

Сгънете лакътя, за да прегледате горната част на ръката и подмишниците.



6

Използвайте ръчното си огледало, за да прегледате задната част на врата и гърба си – от горе до долу.



7

Огледайте седалището и задната част на краката си. Накрая огледайте долната част на ходилата си и между пръстите на краката.



Следвайте здравословните стъпки...

Практически съвети, които да Ви помогнат във Вашето физическо и психическо възстановяване след диагнозата "рак на кожата":

Грижете се за кожата си

Избягвайте продължително излагане на слънчева светлина, особено между 11 и 15 часа. Покрийте се и използвайте слънцезащитни продукти с висок фактор на UVA и UVB защита. Някои лекарства могат да причинят допълнителна чувствителност към слънцето, затова се консултирайте с Вашия дерматолог за съвет.

Проверявайте редовно кожата си за признаци на промяна.

Грижете се за тялото си

Спазете всички проследяващи прегледи, за да сведете до минимум риска ракът се върне. Можете също така да подпомогнете цялостното си възстановяване, като да се храните балансирано и правите подходящи физически упражнения, съгласувани с медицинско лице.

Грижете се за духа си

Посещавайте редовно контролните си прегледи. Това ще Ви помогне да възстановите контрола над живота си. Може да Ви е полезно да посетите местна група за взаимопомощ, да си водите дневник, да общувате и да правите нещата, които харесвате. Процесът при всеки е индивидуален, така че вървете със собствен ритъм.

Грижа и подкрепа

В зависимост от ситуацията, грижата след лечението може да включва последващи срещи, тестове или обсъждане на как да поддържате здравето си и да укрепвате силите си.

Екипът, който се грижи за Вас, е там, за да Ви подкрепя, така че да не се страхувате да задавате въпроси или да търсите съвет, когато имате нужда от него.

Въпроси към екипа



Добрата мрежа за подкрепа е друга съществена част от лечението и може да включва приятели, семейство, или група за подкрепа.

Присъствието на правилните хора ще Ви помогне, както във Вашето физическо, така и в емоционалното Ви възстановяване.

Съвети как да говорим с любимите ни хора

