

ŽIVITE I UČITE

Ako ste imao/la maligni tumor kože, mjesečni samopregledi kože neka postanu dio vaše rutine.

ZNANJE JE ŽIVOT!

Započnite uvođenje pozitivnih promjena u život, kako bi očuvao/la fizičko i mentalno zdravlje.

Iskoristite ovaj prostor da zabilježite koje ćete sledeće korake preduzeti.

Sa kim biste mogao/la razgovarati radi podrške?

Kako možete brinuti o svom mentalnom i fizičkom zdravlju?

www.euromelanoma.eu/cnr-me

www.euromelanoma.eu/cnr-me



Na šta treba obratiti pažnju

Pratite jednom mjesečno lezije na koži koje:

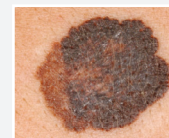
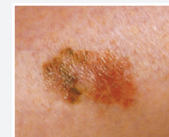
- Izgledaju drugačije u odnosu na ostale (znak "ružnog pačeta")
- Mijenjaju veličinu, boju i/ili oblik
- Asimetrične su ili imaju nepravilne ivice
- Izgledaju hrapavo i ljuspaju se (ponekad ih možete osjetiti prije nego što ih vidite)
- Imaju različite boje
- Svrbe
- Krvare ili vlaže
- Imaju perlastu ivicu
- Izgledaju kao ranice koje ne zacjeljuju.

Ako primjetite dva ili više od navedenih upozoravajućih znakova, nemojte odugovlačiti. Odmah posjetite svog dermatologa.

4 glavna tipa sumnjivih kožnih lezija

Melanom

Ovo je najređi oblik malignog tumora kože, ali istovremeno i najopasniji. Može se javiti kod ljudi u svim uzrasnim dobima, za razliku od drugih malignih tumora kože koji su češći kod starijih osoba. Melanom može da se javi bilo gdje na koži, ali se najčešće nalazi na koži grudnog koša i na nogama. Promjena na koži postaje tamno pigmentovana ili ima nejasne nepravilne ivice ili mijenja boje tokom vremena, ili se može javiti kao brzo rastući ružičasti nodul. Melanom može brzo da raste i da se širi na unutrašnje organe. Zbog čega je neophodno i neodložno njegovo hirurško odstranjivanje.



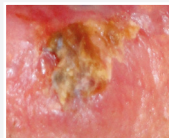
Basocelularni karcinom

Ovo je najčešći oblik malignog tumora kože, ali i najmanje opasan. Obično se javlja kao izdignuta ružičasta kvržica, okružena perlantom translucenčnom ivicom, ranica koja ne zarasta, ili blago izdignuta kvržica prekrivena krasticom koja postepeno raste tokom vremena. I ako veoma sporo raste, ukoliko se ne liječi, tumor poslije više godina može zahvatiti veliku površinu i infiltrirati dublje strukture.



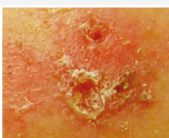
Spinocelularni karcinom

Ovo je drugi najčešći oblik malignog tumora kože, javlja se na područjima kože koja su bila izložena sunčevim zracima, poput lica i tjemena. U početku izgleda kao kvržica čvrste konzistencije prekrivena krasticom. Karakteriše je brz rast i javlja se ulceracija (rana) sa uzdignutom ivicom. Može se brzo širiti, posebno ako je na usnama, ušima, prstima i nožnim prstima ili kod imunosuprimiranih pacijenata. Hirurško liječenje je neophodno.



Aktinična keratoza

Aktinična keratoza Najčešće se može vidjeti kod srednjovječnih i starijih osoba, na područjima koja su najviše izložena suncu, poput lica, vrata, ušiju, leđa, na rukama i tjemenu. Javlja se u vidu crvenih-smeđih promjena grube teksture, sa ljuspicama na površini. Lezije mogu biti prekancerogene; u 10 - 15% slučajeva mogu se razviti u spinocelularni karcinom, pa ih treba liječiti.



Lokalni sponzor



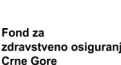
Evropski sponzori



Organizatori



Ministarstvo zdravlja



Znaci melanoma

Pošto je melanom ozbiljno oboljenje, trebalo bi da upoznate znake na koje treba da obratite pažnju.

ABCDE pravilo ti može pomoći u prepoznavanju potencijalnog melanoma.

A	Da li je promjena asimetrična?	Benigni	Maligni
B	Da li ima nejasne ili izreckane granice?	Benigni	Maligni
C	Da li mijenja boju?	Benigni	Maligni
D	Da li je prečnik veći od 6mm?	Benigni	Maligni
E	Da li se tokom vremena mijenja veličina, oblik, boja ili ponašanje?	Prije	Polije

Ostanite oprezni

Obratite pažnju na mrlje ili ožiljke na koži koji se pojavljuju, a izgledaju drugačije u odnosu na ostale (znak "ružnog pačeta").

Redovni samopregledi kože i pravovremeno reagovanje na bilo kakvu novu promjenu na koži, povećaće vjerovatnoću uspješnog liječenja ukoliko se tumor na koži vrati.

Kako i gdje da obavite samopregled kože

Potrebno je svega nekoliko minuta jednom mjesečno da bi se pregledala koža i otkrile sumnjive promjene.

Pregled je veoma lak za izvođenje, a može vam spasiti život. Obratite pažnju na cijelo tijelo, posebno na djelove koji su izloženi suncu. Biće vam potreban dobro osvijetljen prostor da stojite ispred velikog (zidnog) ogledala koristeći ručno ogledalo za pregled teško dostupnih mjesta.

- 1** Pregledate lice, posebno nos, usne, usta i uši - sprijeda i sa zadnje strane.
- 2** Pregledate kosmati dio glave koristeći fen i ogledalo da biste svaki segment učinili dostupnim pregledu. Ukoliko imate malo kose, pregledate kožu poglavine vrlo detaljno.
- 3** Pregledajte prednju i zadju stranu ruku, polazeći od pazuha preko laktova do šaka i prostora između prstiju.
- 4** Potom se usredsredite na vrat, grudni koš i gornje djelove tijela. Dame, detaljno pregledajte kožu između i ispod dojki.
- 5** Okrenite se leđima velikom ogledalu i uz pomoć ručnog ogledala pregledajte zadnju stranu vrata, ramena i leđa.
- 6** Pregledate regiju pokrivenu donjim vešom, ne zaboravite da pregledate zadnju stranu nogu.
- 7** Okrenite se ponovo licem prema ogledalu i detaljno pregledate genitalije. Pregledate prednju stranu nogu, kao i stopala. Završite pregled gledajući kožu tabana i između prstiju stopala.

Uvedite pozitivne promjene u svoj život...

Praktični savjeti koji mogu pomoći vašem fizičkom i emocionalnom oporavku:

Brinite se o svojoj koži

Izbegavajte produženo izlaganje sunčevim zracima, naročito između 11h i 15h. Zaštite se garderobom, šeširima i sunčanim naočarima, a na otkrivene djelove tijela nanosite kreme za sunčanje sa visokim faktorom zaštite od UVA i UVB zraka. Neki lijekovi mogu povećati osjetljivost na sunce, pa se prethodno posavjetujte sa svojim ljekarom. **Razvijte svijest o redovnim samopregledima kože.**

Brinite se o svom fizičkom zdravlju

Pokušajte da prisustvujete svim kontrolama vašeg multidisciplinarnog tima ljekara, kako bi pratili napredak tokom liječenja i smanjili rizik od ozbiljnih posledica, ukoliko bi se maligni tumor vratio. Takođe, možete podržati vaš oporavak tako što ćete se pridržavati uravnotežene ishrane i postavljati svakodnevne male ciljeve vezane za fizičke aktivnosti uz savjete svog ljekara.

Brinite o svom mentalnom zdravlju

Briga o mentalnom zdravlju je ključna, i sjajno je vidjeti da aktivno učestvujete u svom oporavku. Redovno posjećujte vašeg psihologa i tražite podršku i ohrabrenje udruženja pacijenata oboljelih od melanoma. Dajte prednost aktivnostima koje vam donose radost i ispunjenje. Svi različito prolaze kroz proces oporavka. Važno je stvoriti svijest o važnosti podrške i razumijevanja u procesu ozdravljenja.

Vaša njega i podrška

Zavisno od vaše situacije, vaša njega nakon sprovedenog liječenja može uključivati kontrolne preglede, testove ili razgovor o tome kako očuvati zdravlje i povratiti snagu.

Vaš tim ljekara je tu da vas podrži, stoga nemojte se ustručavati da postavite pitanja ili potražite savjet kada vam je to potrebno.

Pitanja koja možete postaviti svom timu podrške:



Dobar sistem podrške je još jedan ključni segment za vaš oporavak nakon sprovedene terapije, gdje važnu ulogu igra porodica, prijatelji ili udruženje pacijenata oboljelih od melanoma.

Biti okružen pravim ljudima pomoći će vam u fizičkom i emotivnom oporavku.

Savjeti za razgovor sa voljenima:



Za više savjeta, posjetite našu veb stranicu: www.euromelanoma.eu/life-after-skin-cancer