



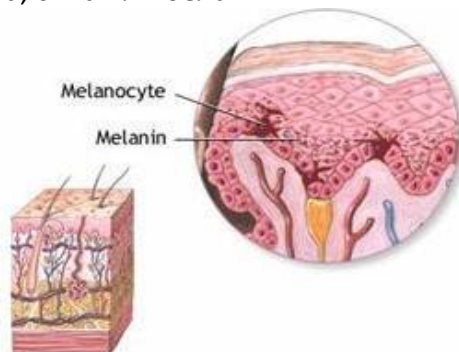
КАМПАЊА ЗА

ПРЕВЕНЦИЈА НА РАКОТ НА КОЖА - МЕЛАНОМ

Што е меланом?

Меланомот е најсериозниот, најмалигниот карцином на кожата и слузниците. Се шири многу брзо по лимфен и крвен пат во другите делови на телото и тогаш неговото лекување е потешко, а исходот може да биде и фатален. Може да се најде и на други локализации.

Меланомот потекнува од меланоцитите, клетки кои го создаваат меланинот, пигмент кој ја дава бојата на кожата, косата и очите. Во кожата, меланоцитите се сместени помеѓу базалните клетки, на базалната мембрана, произведувајќи го заштитниот меланин. Најчесто, по боја, меланомите се кафени или црни, но понекогаш може да бидат со боја на кожата, црвена, розевкаста, сина или бела.



Меланомите најчесто настануваат од веќе постоечки младежи, а помалку директно од кожата. Ризик за настанување на меланомот постои и кај таканаречените обични младежи ако повеќе пати се трауматизирани односно ако се на локализација на која постојано се изложени на триење (каифчиња на градник, копче, каиш, раб на алишта, за време на брочење итн.) Се разликуваат четири подтипа на меланом: меланом со површинско ширење, со нодуларно ширење, lentigo maligna и акрален лентигинозен меланом.

Меланомот може да се појави на сите делови на телото, како на деловите кои се константно изложени на сонце, така и на деловите кои се заштитени со облека. Кај мажите меланомот се појавува најчесто на трупот, додека кај жените, најчесто се јавува на грбот и на нозете. Поттипот на малигнитетот може да влијае каде туморот ќе се развива: lentigo меланомот е почест на лицето, додека акралниот лентигинозен меланом е почест на дланките, стапалата или на ноктите.



Застапеност на меланомот

Бројот на заболени од меланом е во постојан пораст и е еден од туморите со најголема експанзија во последно време. Годишното зголемување на бројот на заболени е за 4-5%, што значи дека бројот на заболени се удвостручува секои 10-15 години.

Во Европа годишно заболуваат од 10-15 лица на 100 000 жители. Меланомот во последните пет години е на листата на најчести малигни заболувања. Мажите заболуваат почесто од жените, но на возраст под 50 години стапката на заболени жени е повисока во однос на мажите. Бројни студии покажуваат дека жените заболени од меланом имаат подобра стапка на преживување од мажите. Причината за тоа најверојатно е што жените посветуваат поголемо внимание на својот изглед, порано ги забележуваат промените на кожата и порано се јавуваат на лекар. Од ова може да се заклучи дека клучен фактор за добра прогноза е рано откривање на меланомот. Меланомот најчесто настанува во педесетите години од животот освен lentigo maligna меланомот – тип на меланом кој воглавно се јавува во седмата деценија од животот, најчесто на кожа која долготрајно е изложена на сонце (лице, раце). Меланомот во последните години сè почесто се појавува кај помладата популација на возраст од 25 до 44 години, многу ретко во пубертетот.

Меланомот воглавно се појавува кај белата раса, додека кај црната и жолтата раса е доста редок. Најмногу е распространет во Австралија и земјите со големо ниво на сончево зрачење.

Заболените од меланом имаат поголем ризик од развој на друг примарен меланом во однос на останатите луѓе од популацијата. Исто така, лицата кои претходно имале некој друг малиген тумор на кожата имаат поголема можност за развој на меланом.

Во Р. Македонија во 2023 година вкупниот бројот на новозаболени од меланом е 49 со стапка на инциденца од 2.7/100 000 жители, додека бројот на новозаболени мажи изнесува 27 со стапка на инциденца од 3.0/100 000 мажи, а бројот на новозаболени жени изнесува 22 и стапка на инциденца 2.4/100 000 жени. Од меланом во 2024 година умреле 28 лица со стапка на морталитет од 1.5 на 100 000 жители, од кои 16 се мажи, а 12 се жени. Стапката на умрени мажи изнесува 1.8 на 100 000 мажи, а стапката на умрени жени 1.3 на 100 000 жени.

Сончево зрачење

Иако постојат бројни фактори на ризик, ракот на кожата е обично предизвикан од УВ зраците од сонцето. Прекумерна изложеност на ова зрачење е најчеста причина за сите форми на рак на кожата.

Два главни вида на УВ зраци на кои сме изложени навлегуваат во кожата на различни длабочини. Ограничената изложеност на сонце е корисна за сите. УВ-Б зраците стимулираат производството на витамин Д3, што е важно за добро здравје, правилен раст и цврсти коски. Сепак, само мала доза на сонце секојдневно е сè што е потребно.

Прекумерното изложување на сончевите зраци почнуваат да ја оштетуваат ДНК и ткивото. Во најдобар случај, ова предизвикува предвремено стареење и брчки. Во најлош случај, ова доведува до трајно оштетување на кожата и, на крајот, до рак на кожата.

Додека, од една страна сонцето прави да се чувствуваме добро (оттука и популарноста на сончањето), од друга страна штетата што сонцето ја прави на кожата и телото ги надминува краткотрајните бенефити како што е доброто расположение.

Оштетувањето на кожата од сонцето е трајна. Додека изгорениците може да исчезнат, главните промени на кожата остануваат. Секој нареден период на продолжена изложеност прави повеќе штета на веќе ослабениот локален имунолошки систем и генетски материјал на кожата.

Постојат три главни видови на УВ зраци од сонцето. Најопасните УВ-Ц зраци комплетно се апсорбираат од страна на озонската обвивка. Останатите два вида, УВ-А и УВ-Б, имаат различен ефект врз човечкото тело.

УВ индекс

УВ-индексот е меѓународна, научна мерка за нивото на ултравиолетово зрачење од сонцето. Таа се користи за да се опише силата на сонцето на одредено место и време. Индексот има опсег од 1 до 11. Колку е повисоко нивото, толку е поголем ризикот од оштетување на кожата.



Извор: World Health Organisation

Кој е во опасност?

Фактори на ризик за појава на меланом:





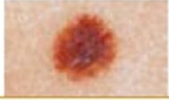
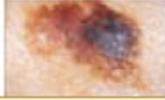


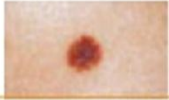
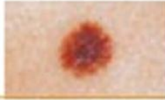
- прекумерно (неконтролирано) изложување на сончево зрачење (професија или хоби)
- пигментираност на кожата, односно лица со светла кожа
- возрасни над 50 години
- лица со над 50 бемки
- меланом во фамилијата
- личен податок за меланом
- изгореници од сонце
- интензивно сончање во краток временски период (на одмор), или „викенд“ сончање
- користење на солариум
- зрачна терапија
- ослабен имунитет: од хемотерапија, по трансплантација на органи, кај ХИВ/СИДА болни.

Како да се препознае опасноста и на кои знаци треба да внимавате?

Ризикот од развој на карцином на кожа е често поврзан со нашите гени. Сите лица кои знаат за случаи на заболени од карцином на кожа во своето семејство и имаат тип на кожа која носи поголем ризик за развој на истиот треба да превземат мерки на претпазливост и еднаш годишно да одат на преглед кај дерматолог. Меланомот често не се препознава на прв поглед бидејќи тешко се разликува од обичните бемки или други бенигни тумори.

За поставување рана дијагноза на меланом се користи правилото А-В-С-Д-Е. Промената е сомнителна ако е асиметрична (А), нема јасни граници (В), ако се менува бојата (С), и ако пречникот е поголем од 6 мм (D). Еволуција (Е). (исто така – елевација) како што се промена на боја, големина, облик, површина, елевација и симптоми како што се јадеж или крварење се главни знаци за малигнитет. Исто така, појава на нови промени на

здрава кожа кај лица постари од 40 години се сметаат за сомнителни и во тој случај треба да се консултира дерматолог.

	Младеж	Малигни меланом
A symmetry/асиметрија		
Каква е формата?	Во круг и симетрична	Асиметрична
B order/рабови		
Вид на работ?	Правилен и рамен	Неправилен и назабен
C olor/боја		
Колку бои има?	Една	Повеќе: од светло смеѓа до црна боја
D imension/дијаметар		
Колкава е големината?	Мала (<6 mm)	Голема (>6 mm)
E volution/развој		
Дали неодамна сте забележале промени согласно со горенаведените критериуми?	Промена во големина, боја и дебелина	

Спречи го ракот на кожата

Ракот на кожата може да се избегне, бидејќи ракот на кожа може да се види, може да се открие рано, а главниот фактор на ризик, изложеноста на УВ зраци, може да се намали со промени во однесувањето на сонце.

Носење заштитна облека, избегнување на изложеност на директна сончева светлина во интервал помеѓу 11 и 16 часот во текот на летото (кога УВ зрачењето го достигнува својот врв), засолнување под сенка и редовно нанесување на крем за сончање се главните препорачани мерки за заштита од УВ зраците.

Лицата со сини очи, црвена или руса коса, со пегички на кожата и нежен тен кој лесно гори на сонце, се најризични за појава на рак на кожа.

Треба да се посвети посебно внимание на заштита на децата бидејќи прекумерното изложување на сонце за време на детството го зголемува доживотниот ризик од рак на кожата.

Примарната превенција значи спречување на појава на болеста и се состои главно од ограничување на изложеноста на УВ зраци.

Постојат различни видови на изложување на сонце:

1. Инцидентно изложување на сонце - време поминато на отворено во сончеви денови за време на рутински дневни активности.
2. Рекреативно изложување на сонце - време поминато во уживање во рекреативни или спортски активности на сонце.
3. Изложеност на сонце на работното место - време поминато на работа на отворено (земјоделци, рибари, чувари, поштари или работници на одржување итн.).
4. Намерно изложување на сонце - време поминато надвор со цел да добие потемен тен.

Секундарната превенција значи откривање на рак на кожата во неговата најрана фаза кога може успешно да се лекува. Ова значи редовно самопрегледување, познавање на сопствените фактори на ризик и редовно посетување на дерматолог за преглед на кожата.

Заштити ја кожата

Ти не можеш да влијаеш врз генетски утврдените фактори на ризик за меланом, како што се светол тен, бројни бемки или семејна историја на меланом. Сепак, ризикот од развој на меланом може значително да се намали со следење на овие основни правила:

Изложеност на сонце

Дефинитивно треба да се избегне ненадејна, интензивна и директна изложеност на сонце. Главната цел е да се спречат изгореници од сонце, т.е. црвенило на кожата по изложување на сонце. Најмногу штетни изгореници се оние што создаваат плускавци или болка барем 48 часа по изложување на сонце. Затоа, потребно е да се избегне подолготрајната директна изложеност на сончева светлина, особено помеѓу 11 и 16 часот.

Крема за сончање

Кремата за сончање треба да е со највисок фактор за заштита од сонце - и да обезбеди еднаква заштита од УВА и УВБ зраците (само крема за сончање со повисок фактор заштитува од УВА зраци). Дејството на кремата за сончање започнува околу половина час по нанесувањето и трае 2 до 3 часа. Затоа, нанеси ја кремата за сончање половина час пред да излезеш на сонце и повторно нанесувај ја секои два часа.

Сенка / температура

И кога си надвор во сенка можеш да добиеш изгореници од рефлектираните УВ зраци, освен ако не користиш дополнителни мерки за заштита од сонце. Да не се заборава на одбивањето на сончевите зраци од различни површини, снег, вода, песок, бетон и трева и на продирањето на сончевите зраци низ облаците. Заштитни средства треба да се користат и кога времето е облачно. Запомни дека УВ-зраците не даваат чувство на топлина, така што ако има ветре може да добиеш лажно чувство на безбедно изложување на сонце.

Облека

Облеката обезбедува најдобра заштита од интензивна сончева светлина. Маиците со долги ракави се подобри од облеката без ракави. Облеката со светла боја обезбедува подобра заштита од облеката со темна боја. Материјалот по можност треба да биде цврсто ткаен. Носи шапка со широка периферија и очила за сонце кои обезбедуваат 99-100 проценти заштита од УВ - А и УВ – Б зраци. За децата, одбери облека што ќе ги заштитува од сонце.

Козметика и лекови

Одредени лекови ја зголемуваат чувствителноста на светлина. Ова е нешто за што треба да се разговара со лекар или фармацевт пред да се изложиш на сонце. Дезодоранси, козметика и парфеми можат да предизвикаат непријатна реакција на сонцето или трајна пигментација. Затоа, примената на таквите производи треба да се избегнува пред сончање.

Тинејџери

Факт е дека тинејџерите се под притисок да изгледаат на одреден начин. И покрај тоа што честопати знаат кои се опасностите од сончањето, многу тинејџери одат во солариуми за да добијат потемен тен и на тој начин се изложуваат на штетно УВ зрачење, што може да биде 15 пати поинтензивно од УВ зраците од сонцето.

Наместо одење во солариум, како замена може да користат крема за потемнување. Така можат да го постигнат посакуваниот потемен тен без изложеност на опасни УВ зраци.

Обиди се да го направиш нанесувањето на лосион за сончање нивна дневна рутина и чувај ги шишињата лесно достапни во вашиот дом или во нивната чанта.

Не е лесно да го натераш твојот тинејџер секогаш да носи капа или да се покрива кога е надвор. Најдобрата стратегија е доколку си во можност да му дозволиш сам да ја избере својата облека. Носењето очила за сонце најчесто не претставува проблем, но охрабри го да избере очила со соодветна УВ-заштита.

Бебиња и деца

Ризикот од развој на рак на кожата е утврден за време на детството и во помладите години.

Само една изгореница од сонце во детството повеќе од двојно ги зголемува шансите за развој на меланом подоцна во животот.

За бебињата и малите деца, најдобриот пристап е едноставно да ги чуваш подалеку од сонцето. Ако тоа не е можно, обиди се твоето дете да биде на отворено само кога сонцето е послабо, рано наутро или доцна попладне.

Децата и младите треба да користат водоотпорна крема за сончање, со фактор за заштита од сонце од најмалку 30, што дава заштита и од УВА и УВБ зраци. Ако се надвор на сонце, тие треба да носат маица, капа за сонце и квалитетни очила за сонце со УВ заштита.

Важно е децата уште од рана возраст да се научат правилно да се однесуваат кога се изложени на сонце.

Препознај го твојот тип на кожа

Твојот тип на кожа е определен од различни карактеристики, како што се бојата на косата или светлината на тенот. Има четири различни типови на кожа:

Тип на кожа 1:

- Светла кожа, често со пеги
- Руса или црвена коса
- Сини или зелени очи
- Кожата е исклучително чувствителна на сонце, секогаш гори и не потемнува.

Тип на кожа 2:

- Светла кожа, но малку потемна од типот на кожа 1
- Руса до темно руса коса
- Сини очи
- Кожата е исто така чувствителна на сонцето, полека потемнува и е склона на изгореници.

Тип на кожа 3:

- Малку потемен тен
- Темно руса до кафеава коса
- Различни бои на очите
- Кожата е малку чувствителна на сонцето, лесно и брзо потемнува, добиениот тен трае долго време.

Тип на кожа 4:

- Светло-кафеава кожа
- Косата е темно кафеава или црна
- Темни очи
- Кожата е цврста (јака), потемнува брзо и длабоко, потемнувањето трае долго време.

Самопреглед на кожа

Направи самопреглед на кожата еднаш месечно со помош на огледало:

Твојата контрола треба да го опфати целото тело, напред и назад, со посебено внимание на деловите изложени на сонце.

Запомни, понекогаш симптомите на канцер на кожа можеш да ги почувствуваш полесно отколку да ги видиш. Помини со рацете по кожата на целото тело за да провериш.

1



Прегледај го лицето, вклучувајќи го и носот, усните, усната шуплина и ушите.

2



Прегледај го скалпот, користи чешел за да ја делиш косата на слоеви. Ако немаш многу коса, не заборавај да го прегледаш целиот скалп многу темелно.

3



Прегледај ги дланките од предната и задната страна, помеѓу прстите и ноктите.

4



Потоа фокусирај се на вратот, stomакот и градите (жените треба добро да го прегледаат делот под дојките).

5



Подигни ја раката за да ја провериш надлактицата и пазувите.

6



Со помош на мало огледало во големо огледало прегледај ги тилот, рамењата, грбот и задниот дел на бедрата.

7



Провери ги задникот и задниот дел од нозете. Заврши со проверка на стапалата.

Кои се следните чекори

Ако забележиш сомнителна лезија, важно е да ја провери лекар или по можност дерматолог што е можно побрзо.

Ракот на кожата може да се третира, а раната дијагностика ги прави шансите за целосно закрепнување многу големи.

Кога третманот е одложен, состојбата се влошува, а во некои случаи може да доведе до деформитети, компликации, па дури и смрт.

Не дозволувај одложувањето на посета кај лекар да ги намали твоите шанси за позитивен исход.

Златните правила се:

Не го игнорирај, надевајќи се дека ќе помине.

Не чекај да видиш како ќе се развива или да го лекуваш сам.

Не претпоставувај дека не е ништо сериозно.

Немој да мислиш дека не е приоритет.

И пред сè, не плаши се да го посетиш твојот лекар или дерматолог.

Изготвил:

Оддел за здравствена промоција и следење на болести