

Κινδυνεύουν κάποιοι πιο πολύ από τους άλλους;

Ο καρκίνος του δέρματος είναι ο πιο συχνός καρκίνος παγκοσμίως. Όλοι όσοι εκτίθενται στην υπεριώδη (UV) ακτινοβολία του ήλιου μπορεί να εμφανίσουν κάποια στιγμή στη ζωή τους καρκίνο του δέρματος.

Ωστόσο, υπάρχουν κάποιοι παράγοντες κινδύνου, οι οποίοι αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισής του:

- η μεγάλη ηλικία
- η ύπαρξη σοβαρών ηλιακών εγκαυμάτων, ιδιαίτερα στην παιδική ή εφηβική ηλικία
- το ανοιχτόχρωμο δέρμα, οι φακίδες και τα ανοιχτόχρωμα μάτια. Ακόμα όμως κι αν έχεις πολύ σκούρο δέρμα, μπορείς να πάθεις καρκίνο του δέρματος. Χρησιμοποίησε ακριβώς τις ίδιες προφυλάξεις: αντηλιακό (με προστασία τουλάχιστον 30), προστατευτικά ρούχα και αποφυγή μεγάλης έκθεσης στον ήλιο
- το οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του δέρματος, ιδιαίτερα μελανώματος
- η εργασία κοντά σε πίσσα, αρσενικό, κατράμι ή παραφίνη
- οι μεγάλες ουλές και τα εγκαύματα
- η λήψη ανοσοκατασταλτικών φαρμάκων.

Ακολουθήσε μερικές απλές οδηγίες για να προστατευθείς από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Περιορίσε τον χρόνο έκθεσης στον ήλιο (ιδιαίτερα μεταξύ 12:00 και 5:00 μ.μ.).

Χρησιμοποίησε καπέλο, ανοιχτόχρωμα ρούχα που καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος του σώματος και γυαλιά ηλίου.

Βάλε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας (SPF 30 και πάνω) ανανεώνοντάς το συχνά.

Απόφυγε το τεχνητό μαύρισμα (σολάριουμ).

Προστάτευσε τα παιδιά σου από τον ήλιο και μάθε τους να προστατεύονται και μόνα τους.



Επιστημονική επιμέλεια:
Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Μελανώματος

Μάθε περισσότερα για την πρόληψη του καρκίνου του δέρματος από την ιστοσελίδα:

www.anticancer.gov.gr

ή στο τηλέφωνο: 1142

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

Απόλαυσε τον ήλιο με προστασία

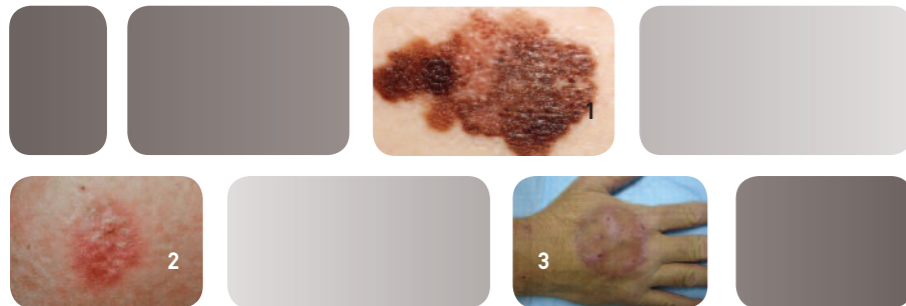
Μάθε πώς μπορείς να μειώσεις τον κίνδυνο για καρκίνο του δέρματος

Κάθε χρόνο, ζήτησε από τον γιατρό σου ή τον δερματολόγο σου να κάνει κι εκείνος έναν έλεγχο.



Τι είναι ο καρκίνος του δέρματος;

Ο καρκίνος του δέρματος είναι ένας όγκος που αναπτύσσεται στα κύτταρα του δέρματος και οφείλεται κυρίως στην **υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία**. Στις περισσότερες περιπτώσεις, εμφανίζεται σε περιοχές που είναι εκτεθειμένες στον ήλιο, όπως το πρόσωπο, ο λαιμός και τα χέρια.



Ένα μικρός αριθμός περιπτώσεων μπορεί να προκαλείται και από άλλους λόγους, όπως η έκθεση σε συγκεκριμένα χημικά (από την εργασία κοντά σε πίσσα, αρσενικό, κατράμι ή παραφίνη).

Ο πιο επικίνδυνος τύπος καρκίνου του δέρματος είναι το **μελάνωμα (1)**. Είναι λιγότερο συχνός (ευθύνεται μόνο για το 5% των καρκίνων του δέρματος) αλλά μπορεί, αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, να εισβάλει στον υγιή ιστό και να εξαπλωθεί σε όλο το σώμα.

Οι δύο συνηθέστεροι καρκίνοι του δέρματος είναι το **βασικοκυτταρικό καρκίνωμα (2)** και το **ακανθοκυτταρικό (3)**. Αυτοί μπορεί να αναπτυχθούν γρήγορα ή αργά, ανάλογα με τον τύπο και σπάνια μεταδίδονται σε άλλα μέλη του σώματος. Ο πρώτος τύπος συνήθως εμφανίζεται σε μέρη του σώματος που είναι εκτεθειμένα στον ήλιο, όπως το πρόσωπο, ο λαιμός και τα χέρια, ενώ ο δεύτερος τύπος εμφανίζεται και σε σημεία όπως τα πόδια και τα πέλματα.

Πώς μπορώ να προλάβω τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος;

Η πιο σημαντική αιτία του καρκίνου του δέρματος είναι η υπεριώδης ηλιακή ακτινοβολία. Για να προστατευθείς από αυτή:



- Περιορίσε τον χρόνο έκθεσης στον ήλιο (ιδιαίτερα μεταξύ 12:00 και 5:00 μ.μ.). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την παιδική ηλικία, όταν και ο κίνδυνος για το δέρμα είναι μεγαλύτερος.
- Χρησιμοποίησε πάντα καπέλο, ανοιχτόχρωμα ρούχα που καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος του σώματος και γυαλιά ηλίου.
- Βάλε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας (SPF 30 και πάνω). Το αντηλιακό πρέπει να ανανεώνεται συχνά, ειδικά αν ιδρώνεις ή μπαίνεις στη θάλασσα. Το αντηλιακό καλό είναι να χρησιμοποιείται σε οποιαδήποτε καθημερινή δραστηριότητα με παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο αλλά και τις συνεφιασμένες μέρες. Για πιο αποτελεσματική προστασία βάλε το αντηλιακό 30 λεπτά πριν βγεις στον ήλιο. Προσοχή: τα αντηλιακά περιορίζουν τις βλάβες που προκαλεί η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου, αλλά δεν τις καταργούν.
- Απόφυγε το τεχνητό μαύρισμα (σολάριουμ), το οποίο επίσης εκθέτει το δέρμα σου στην υπεριώδη ακτινοβολία.
- Για τα βρέφη κάτω των έξι μηνών η προστασία από απευθείας έκθεση στον ήλιο πρέπει να είναι απόλυτη.

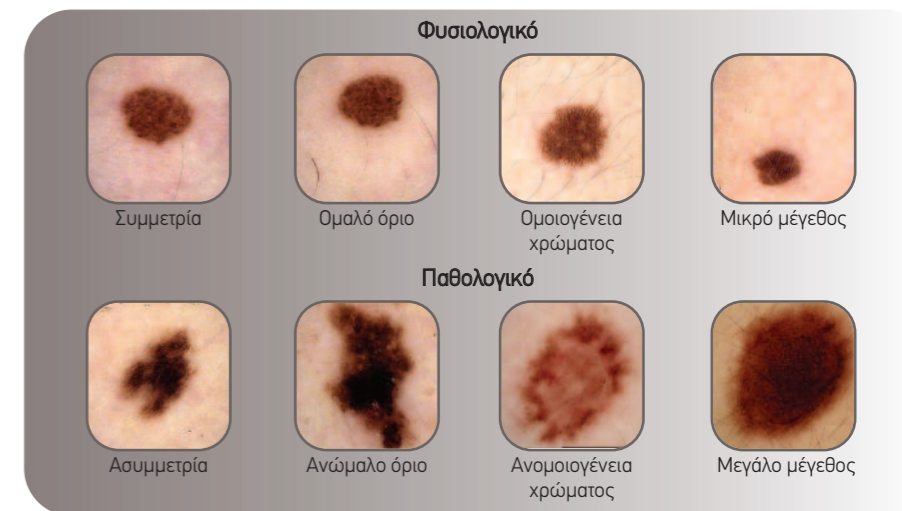
Τι θα πρέπει να προσέξω;

Τα συμπτώματα καρκίνων του δέρματος ποικίλλουν από άτομο σε άτομο και διαφέρουν, ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσεις οποιαδήποτε αλλαγή στο δέρμα σου που σου φαίνεται ασυνήθιστη.

Γνώρισε το δέρμα σου! Καλό είναι να ελέγχεις μόνος/η το δέρμα σου συχνά. Κάθε άνθρωπος έχει απλές ελιές που μοιάζουν μεταξύ τους. Μια ελιά διαφορετική από τις άλλες πρέπει να τραβήξει την προσοχή σου! Αν διαπιστώσεις κάποια ύποπτη μεταβολή, ιδίως στο μέγεθος ή το χρώμα μιας ελιάς ή την εμφάνιση νέων σημαδιών, συμβουλεύσου τον γιατρό σου.

Το μελάνωμα, ειδικά στα αρχικά του στάδια, μοιάζει πολύ με μια συνηθισμένη ελιά ή κηλίδα στο δέρμα. Αν προσέξεις κάτι από τα παρακάτω, μίλησε αμέσως στον γιατρό σου:

- **Ασυμμετρία.** Τα δύο μισά της ελιάς δεν έχουν καμία απολύτως συμμετρία.
- **Ασάφεια του περιγράμματος.** Το περίγραμμα είναι ακανόνιστο, οδοντωτό ή ασαφές.
- **Χρώμα.** Η μελάγχρωση είναι ανομοιόμορφη και περιλαμβάνει χροιά χρώματος μαύρου, μπλε ή γκρι.
- **Διάμετρος.** Η ελιά είναι μεγαλύτερη από μια γομολάστιχα μολυβιού (ειδικά αν υπάρχουν δύο σε αυτό το μέγεθος) ή αν έχει αυξηθεί σε μέγεθος.



Οι φωτογραφίες προέρχονται από το αρχείο του Νοσοκομείου Αφροδισίων και Δερματικών Νόσων «Α. Συγγρός».