

POVEDZME NIE RAKOVINE KOŽE



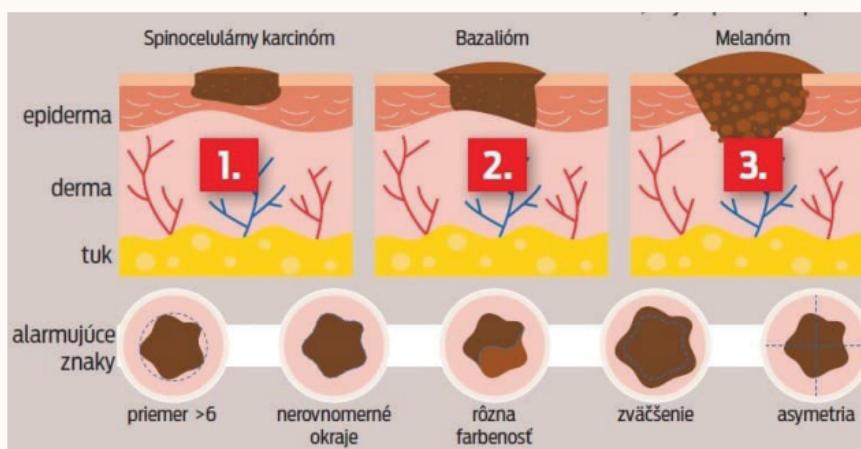
**Doprajte svojej koži ten nalepší
ochranný FILM.**

ČO JE TO RAKOVINA KOŽE

Rakovina kože je ľahko spozorovateľná, pretože ju na rozdiel od iných druhov rakovín vieme spozorovať sami. V DNA kožných buniek sa začínajú tvoriť mutácie a tieto bunky sa ďalej neprirodzene množia. Keďže sa dokáže veľmi rýchlo rozširovať, treba jednať rýchlo. Väčšina druhov rakoviny kože je liečiteľná a to najmä v začiatocnej fáze. Existujú 3 hlavné typy rakoviny kože. Prvé dva nazývame nemelanómová, tretím typom je melanóm kože, a práve ten je najnebezpečnejší.

3 TYPY RAKOVINY KOŽE

1. Bazocelulárny karcinóm – tzv. bazalióm kože
2. Spinocelulárny karcinóm – tzv. spinalióm kože
3. Melanóm kože



Zdroj: cas.sk

Rizikové faktory vzniku rakoviny kože/melanómu:

phototyp kože, vek, UV žiarenie, počet znamienok, mechanické poškodenie znamienok.

Čo je to melanóm?

Melanóm je zhubný nádor kože, ktorý vzniká premenou melanocytov, buniek tvoriacich pigment. Patrí k najzhubnejším a najzákernejším nádorom pre svoju schopnosť rýchlej tvorby metastáz s letálnym koncom. Melanóm sa môže objaviť v každom veku, iba zriedkavo sa objaví u detí do 10 rokov.

PACIENTI A METASTATICKÝ MELANÓM

Na jednej strane spektra vnímame pacientov s malými, histologicky tenkými melanómami, ktorých sa darí úplne vyrieť rozšírenou chirurgickou excíziou (vyrezaním aj s časťou okolitej zdravej kože). Na druhej strane spektra sú pacienti s metastázami, u ktorých boli ešte donedávna veľmi obmedzené liečebné možnosti a ich prežívanie po objavení sa metastáz bolo veľmi krátke.

Dobrou správou je, že aj Slovensko vstúpilo do "zlatého štandardu" v možnostiach liečby metastázu júceho melanómu, je to aj výsledok boja nášho združenia **NIE RAKOVINE** za pravá našich pacientov na rovnosť v dostupnosti liečby." Hovorí Jana Pifflová Španková, prezidentka organizácie **NIE RAKOVINE**.

Čo to znamená... U pôvodne takmer neliečiteľného ochorenia je tu konečne éra, kedy sa vďaka dostupnosti tzv. cielenej liečby a imunoterapie aj naši pacienti dostávajú k výraznému zlepšeniu prognóz a lepšej kvality života aj s týmto ochorením...

Nebojte sa vyhľadať lekára

- ak objavíte na koži niečo netypické, čo sa vám nezdá
- prípadne si zaškriabnete znamienko, obráťte sa na odborníka

DIAGNOSTIKA

Na diagnózu zväčša upozorní zmena pigmentového ložiska. Zmena zafarbenia, zmena veľkosti, zneostrenie ohraničenia pigmentovej lézie, asymetria, náchylnosť ku krvácaniu, svrbenie, vytvorenie rany na povrchu. Melanóm býva na pohľad iný, ako ostatné névy. Podľa MUDr. Desany Boreckej je dôležitý anamnestický údaj o trvalej postupnej zmene v pigmentovom ložisku. Melanóm sa však nemusí rozvinúť len zo znamienka, ale aj na zdravej normálnej pokožke.

Ako vyzerá zvyčajne bazalióm:

- perleťové alebo voskovité hrčky
- ploché, krvavo alebo hnedo sfarbené škvurny
- krváčavé chrasty, ktorá sa zahoja, ale zase objavia

Ako vyzerá zvyčajne spinocelulárny karcinóm:

- pevný červený uzlík, resp. ploché lézie so šupinatým povrchom

Ako vyzerá zvyčajne melanóm:

- veľká hnedastá škvrna s tmavšími bodkami
- znamienko, ktoré zmenilo farbu alebo veľkosť, a ktoré svrbí, bolí alebo krváca
- malé lézie s nepravidelným ohraničením, alebo s časťami, ktoré majú rôznu farbu: červená, ružová, biela, modrá, až modro-čierna
- tmavé lézie na dlaniach, chodidlách, koncoch prstov, resp. na slizničiach, ktoré lemujú ústa, nos, konečník, vagínu

Základ pri vyšetrení pacienta s podezrením na rakovinu kože je klinické a fyzikálne vyšetrenie. Zvýšenie presnosti pri diagnóze zabezpečuje dermatoskopia. Je to metóda používaná pri klinickej diagnostike a je súčasťou dermatonkologického vyšetrenia. Využíva dermatoskop s 10-násobným zväčšením a sleduje znaky pre určité nádorové diagnózy. Diagnostika melanómu môže byť určená aj pomocou sonografie kože, optickej koherentnej tomografie, konfokálnej mikroskopie a magnetickej rezonancie. Všetky klinicky a dermatoskopicky diagnostikované kožné nádory musia byť precízne histologicky vyšetrené. Podľa výsledkov sa určuje ďalší postup liečby.

PREVENIA

Každé spálenie slnkom je spojené s rizikom rakoviny kože. Z toho dôvodu je leto najviac rizikové obdobie, ale napríklad aj taká exotická dovolenka v zime. Akákoľvek vysoká expozícia UV žiareniu môže viesť k vzniku kožných nádorov. Časté a intenzívne vystavovanie sa slnečnému žiareniu v mladosti môže spôsobiť problémy neskôr, koža si pamäta spálenie aj po desiatich, dvadsiatich rokoch.

Fotoprotektívne prostriedky sú látky, ktoré chránia kožu pred UV lúčmi, inými slovami - suncreen alebo opaľovací krém. Voľba ich SPF faktora závisí nielen od typu kože, ale aj od nadmorskej výšky, oblačnosti, aktivít a pod. Pre správnu voľbu ochranného filmu a dĺžku pobytu na slnku spoznajte svoj fototyp pokožky.

Na prevenciu rakovine kože dbajte celoročne, nielen počas letných mesiacov (šport, lyžovanie, exotické dovolenky...). Rakovina kože je jedna z najviac preventibilných rakovín. Dá sa jej predchádzať správnymi opatreniami.

FOTOTYP 1

FOTOTYP 2

FOTOTYP 3

FOTOTYP 4

FOTOTYP 5



Odporučaný
pobyt na slnku
5 - 1 min

Odporučaný
pobyt na slnku
10 - 20 min

Odporučaný
pobyt na slnku
20 - 30 min

Odporučaný
pobyt na slnku
do 40 min

Tmavá koža,
ktorá sa skoro
nikdy nespáli

LIEČBA

Podľa MUDr. Desany Boreckej z NOÚ, špecialistky na diagnostiku a liečbu kožných nádorov, zažíva liečba metastázujúceho melanómu zlatú éru. Vďaka objaveniu nových liečebných postupov, ako imunoterapia a cielená liečba, majú pacienti lepšiu prognózu aj pri tomto ochorení. Chemoterapia je využívaná iba u pacientov, u ktorých sú tieto moderné postupy kontraindikované. Pri diagnóze melanómu a jeho prognózach je najdôležitejší včasný záchyt a následne hrúbka nádoru. Tá ovplyvňuje dobu do vzniku prvých metastáz aj celkovú dobu prežitia.

Ak má pacient tenký melanóm s nízkym rizikom, po odstránení takého typu melanómu má veľkú šancu byť kompletne zdravý. Vždy je nevyhnutný operačný zákrok, melanóm sa odstraňuje s tzv. bezpečnostným lemom kože, ktorý je veľmi individuálny.

Včasný záchyt môže zachrániť život a zvyšuje šancu na vyliečenie sa.

PARTNERI PROJEKTU



SME PACIENTSKA ORGANIZÁCIA
NIE RAKOVINE, o.z.

- 📞 bezplatná infolinka: 0800 800 183
🌐 facebook: /nierakovine
📷 instagram: /nie_rakovine



pacientska poradňa online:

WWW.NIERAKOVINE.SK

KDE NÁJDETE NAŠU POMOC?

Pacientske poradne - bývalí pacienti radia súčasním:

Národný onkologický ústav Klenová 1, Bratislava

Konzultácie: pondelok, utorok a streda 9.00 - 12.00
hlavná budova, 2. poschodie

Východoslovenský onkologický ústav Rastislavova 43, Košice

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na -1. poschodí

Fakultná nemocnica Nitra - Onkologický pavilón Špitálska 6, Nitra

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na 2. poschodí oproti výtahom

Fakultná nemocnica Trnava - Onkologická klinika A. Žarnova 11, Trnava

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
ambulancie klinickej onkológie, miestnosť č. 15

Fakultná nemocnica Prešov Jána Hollého 14, Prešov

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
odd. klinickej onkológie, miestnosť č. 112

ĎAKUJEME, ŽE NÁM POMÁHATE POMÁHAŤ:
NIE RAKOVINE IBAN SK31 1100 0000 0029 4004 8994

TEST - Aký ste fototyp?

BODY	0	1	2	3	4
1. Aká je vaša farba očí?	Svetlomodrá, sivá, zelená	Modrosivá, zelená	Modrá	Hnedá	Tmavohnedá
2. Aká je vaša prirodzená farba vlasov?	Pieskovočervená, ryšavá	Blond	Tmavá blond	Tmavohnedá	Čierna
3. Farba vašej pokožky na nmiestach nevystavených slnku (neexponované oblasti)?	Načervenalá	Veľmi bledá	Svetlohnedá alebo olivová	Hnedá	Tmavohnedá
4. Máte na slnkom exponovaných oblastiach pehy?	Veľa	Niekoľko	Pár	Veľmi zriedka	Žiadne
5. Čo sa stane s tvárou zostaneš na slnku dlhšiu dobu?	Je bolestivá, mám pľuzgiere, začervenanie, olupovanie	Spáli sa, potom olupuje	Niekedy sa spáli, olupuje	Zriedka sa spáli	Nikdy sa nespáli
6. Ako veľmi hnednete?	Nikdy	Mierne, svetlé opálenie	Primerané opálenie	Rýchlo sa opáli	Stmavne
7. Ako zhnednete niekoľko hodín po vystaveniu slnku?	Takmer nikdy	Zriedkavo	Niekedy	Často	Vždy
8. Ako vaša tvárv reaguje na slnko?	Veľmi citlivá	Citlivá	Normálne	Odolná	Žiadny problém
9. Kedy si naposledy vystavil svoju pokožku slnečnému žiareniu alebo umelým zdrojom opálenia (soláriá)?	Viac ako pred 3 mesiacmi	Pred 2-3 mesiacmi	Pred 1-2 mesiacmi	Menej ako pred mesiacom	Menej ako pred 2 týždňami
10. Ako často je oblasť, ktorú by ste si chceli opáliť, vystavená slnku?	Nikdy	Takmer nikdy	Niekedy	Často	Vždy

Vyhodnotenie testu:

FOTOTYP 1 FOTOTYP 2 FOTOTYP 3 FOTOTYP 4 FOTOTYP 5

SUMÁR VŠETKÝCH BODOV

0-7

8-16

17-25

26-30

Nad 30