

Ο καρκίνος του δέρματος είναι η πιο συχνή μορφή καρκίνου στον άνθρωπο. Ευτυχώς μπορούμε να τον προλάβουμε και να τον θεραπεύσουμε με την έγκαιρη διάγνωση. Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να προστατευόμαστε από τον ήλιο και να ελέγχουμε τακτικά το δέρμα μας για ύποπτες βλάβες.

Τι πρέπει να κάνω;

Αποφεύγω την υπερβολική έκθεση στον ήλιο.

Προτίμησε τη σκιά και μην εκτίθεσαι τις ώρες μέγιστης ηλιοφάνειας 11 π.μ. - 4 μ.μ.

Φοράω προστατευτικά ρούχα.

Προτίμησε σκουρόχρωμες μακρυμάνικες μπλούζες, πλατύγυρο καπέλο και γυαλιά ηλίου με UV προστασία.

Χρησιμοποιώ αντηλιακό.

Επίλεξε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας UVA-UVB. Να θυμάσαι ότι η δράση του αντηλιακού ξεκινά μισή ώρα μετά την εφαρμογή και διαρκεί 2 με 3 ώρες.

Έχω μικρό παιδί;

Τα παιδιά κινδυνεύουν να εμφανίσουν στο μέλλον δερματικά προβλήματα που συνδέονται με την έκθεση στον ήλιο χωρίς προστασία κατά την παιδική ηλικία. Γι' αυτό αφήνουμε τα παιδιά να παίζουν έξω, πάντα όμως με προστασία ώστε να προφυλάξουμε το δέρμα τους από το έγκαυμα.

ΔΕΡΜΑΪΟΣ



Μήνας πρόληψης & ενημέρωσης
για τον καρκίνο του δέρματος

www.edae.gr

περισσότερες πληροφορίες:

www.edae.gr

Με την υποστήριξη των εταιρειών

sanofi

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ
ΚΑΙ
ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



HELLENIC
SOCIETY OF
DERMATOLOGY
AND
VENEREOLOGY



ΔΕΡΜΑΪΟΣ

Μάιος,
μήνας πρόληψης
& ενημέρωσης
για τον καρκίνο
του δέρματος

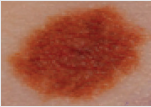
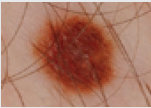
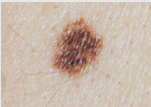
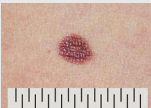
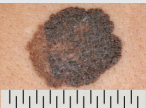


ΠΑΩ ΣΤΟΝ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ ΟΤΑΝ ΕΧΩ ΕΛΙΕΣ Ή ΣΗΜΑΔΙΑ ΠΟΥ:

- ➔ Αλλάζουν μέγεθος, χρώμα και /ή σχήμα
- ➔ Είναι διαφορετικά από τα υπόλοιπα
- ➔ Έχουν ασυμμετρία ή έχουν ακανόνιστη παρυφή
- ➔ Παρουσιάζουν ποικιλία χρωμάτων
- ➔ Προκαλούν κνησμό
- ➔ Ματώνουν εύκολα
- ➔ Έχουν γυαλιστερή όψη
- ➔ Μοιάζουν με πληγή, αλλά δεν επουλώνονται
- ➔ Παρουσιάζουν στην ψηλάφηση τραχύτητα ή «λέπια»

Τι είναι το μελάνωμα;

Το μελάνωμα είναι η πιο επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος. Η μέθοδος ABCDE θα σε βοηθήσει να το εντοπίσεις έγκαιρα.

	ΚΑΛΟΗΘΕΣ	ΥΠΟΠΤΟ
A. Έχει ασύμμετρο σχήμα;		
B. Έχει ανώμαλα όρια;		
C. Έχει ποικιλία χρωμάτων;		
D. Έχει διάμετρο μεγαλύτερη από 0,5 εκ.;		
	ΠΡΙΝ	ΜΕΤΑ
E. Αλλάζει ως προς το μέγεθος, σχήμα ή χρώμα;		

Πώς και πού να κοιτάξεις

Έλεγε το δέρμα σου μία φορά το μήνα για αλλαγές σε υπάρχουσες ελιές ή για ύποπτες βλάβες. Πρέπει να ελέγχεις όλο το σώμα σου μπροστά και πίσω με έμφαση στις περιοχές που εκτίθενται στον ήλιο. Στάσου μπροστά σε έναν ολόσωμο καθρέφτη και χρησιμοποίησε έναν καθρέφτη χειρός για τα σημεία εκείνα που είναι δύσκολο να ελέγξεις.

1. Έλεγε το πρόσωπό σου, συμπεριλαμβανομένων της μύτης, των χειλιών, του στόματος και των αυτιών, επάνω και πίσω από αυτά.



2. Έλεγε το τριχωτό του κεφαλιού με τη βοήθεια μιας χτένας.



3. Κοίταξε το εξωτερικό και εσωτερικό μέρος της παλάμης και ανάμεσα στα δάχτυλα.



4. Στη συνέχεια επικεντρώσου στον λαιμό, το στήθος και το πάνω μέρος του κορμού. Αν είσαι γυναίκα, κοίτα ανάμεσα στο στήθος και κάτω από αυτό.



5. Σήκωσε το χέρι σου, λυγίζοντας τον αγκώνα σου για να ελέγξεις τις μασχάλες και το πίσω μέρος των βραχιόνων.



6. Με τη βοήθεια ενός καθρέφτη χειρός έλεγε το πίσω μέρος του λαιμού και όλη την πλάτη.



7. Έλεγε τους γλουτούς και το πίσω μέρος των ποδιών. Ολοκλήρωσε κοιτάζοντας τα πέλματα των ποδιών και ανάμεσα στα δάχτυλα.



Όταν δεις ένα ύποπτο σημάδι στο δέρμα σου

- ➔ Μην το αγνοείς, ελπίζοντας ότι θα φύγει
- ➔ Μην περιμένεις να δεις πώς εξελίσσεται και μην προσπαθείς να το αντιμετωπίσεις μόνος σου
- ➔ Μην συμπεραίνεις ότι δεν είναι σοβαρό
- ➔ Μην θεωρείς ότι δεν είναι προτεραιότητα
- ➔ Κυρίως μη φοβάσαι να επισκεφθείς τον Δερματολόγο σου

Τι άλλο να γνωρίζω εκτός από το μελάνωμα;

- ➔ Η μεγάλη πλειοψηφία των καρκίνων του δέρματος οφείλεται στους μη μελανωματικούς καρκίνους.
- ➔ Οι δύο πιο συχνές μορφές είναι το βασικοκυτταρικό και το ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα του δέρματος.
- ➔ Συνήθως εμφανίζονται ως δερματικά ογκίδια με τάση να κάνουν αυτόματες πληγές που ματώνουν.
- ➔ Κατά κανόνα η έγκαιρη αντιμετώπιση τους οδηγεί στην ίαση, ωστόσο ένα μικρό ποσοστό τους προκαλεί προχωρημένη νόσο.

Ποιος κινδυνεύει περισσότερο;

Ο καρκίνος του δέρματος μας αφορά όλους. Τον συναντάμε συνήθως σε άτομα άνω των 50 ετών, καθώς και σε όσους εκτίθενται υπερβολικά στον ήλιο.

Κινδυνεύουν περισσότερο όσοι:

- ➔ Έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα και καίγονται εύκολα
- ➔ Έχουν ιστορικό ηλιακών εγκαυμάτων κατά την παιδική ηλικία
- ➔ Έχουν εκτεθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα στον ήλιο (λόγω δουλειάς ή δραστηριοτήτων αναψυχής)
- ➔ Έχουν εκτεθεί έντονα στον ήλιο κατά τις διακοπές
- ➔ Κάνουν ηλιοθεραπεία
- ➔ Έχουν πάνω από 50 ελιές στο δέρμα τους
- ➔ Έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του δέρματος
- ➔ Είναι πάνω από 50 ετών
- ➔ Έχουν κάνει μεταμόσχευση οργάνου

**ΕΠΙΣΚΕΨΟΥ
ΑΜΕΣΑ
ΤΟΝ
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ**