

## Как и къде да огледаме

Преглеждайте кожата си веднъж месечно за нови изменения или подозрително изглеждащи петна.

Прегледът трябва да обхваща цялото Ви тяло, отпред и отзад, като обръщате специално внимание на частите, които излагате на слънце. Застанете пред огледало в цял ръст с малко огледало в ръка, за да огледате по-труднодостъпните места.

1

Огледайте лицето си, включително носа, устните, устата и ушите, както и зад ушите.



2

Проверявайте скалпа, като използвате гребен, за да разделите косата си. Ако нямате много коса, прегледайте целия си скалп много внимателно.



3

Огледайте дланите, горната част на ръцете си и между пръстите на ръцете.



4

След това се фокусирайте върху врата, гърдния кош и горната част на тялото. Дами, не пропускайте да проверите между и под гърдите.



5

Сгънете лакътя, за да прегледате горната част на ръката и подмишниците.



6

Използвайте ръчното си огледало, за да прегледате задната част на врата и гърба си - от горе до долу.



7

Огледайте седалището и задната част на краката си. Накрая огледайте долната част на ходилата си и между пръстите на краката.



## Кой е изложен на риск от рак на кожата?

Ракът на кожата може да засегне всеки, независимо от възрастта. Най-често се среща при хора над 50-годишна възраст или които са се излагали продължително на слънце.

### Вие сте изложени на по-висок риск, ако:

- имате светла кожа или лесно изгаряте на слънце
- сте изгаряли на слънце като дете
- сте прекарвали дълго време на слънце (за работа или удоволствие)
- периодично се излагате на слънце (напр. по време на ваканция)
- ходите на солариум
- имате повече от 50 бенки
- имате семейна история на рак на кожата
- сте над 50-годишни
- сте претърпели трансплантация на орган

Независимо дали сте в групата с повишен риск или не, има някои простички неща, които можете да направите сега, за да предпазите себе си и семейството си от рак на кожата.

Ако познавате признаците и редовно се преглеждате сами, можете да забележите навреме всяка промяна на кожата, преди да се е превърнала в нещо по-сериозно.

## Каква е следващата стъпка

Ракът на кожата се лекува, а ранното диагностициране значително повишава шансовете за пълно възстановяване.

Ако забележите съмнителна лезия, посетете дерматолог, колкото е възможно по-скоро.

При забавяне на лечението, може да се стигне до усложнения, в някои тежки случаи и до обезобразяване и смърт.

### Златните правила са:

- Не игнорирайте проблема, надявайки се, че ще си отиде сам.
- Не чакайте да видите как ще се развие, нито се опитвайте сами да го третирате.
- Не се успокоявайте, че не е нещо сериозно.
- Не мислете, че това не е приоритет.
- И най-вече, не се бойте да отидете на преглед при дерматолога си.

Ракът на кожата може да бъде лекуван, ако се открие навреме. Ако имате петно, което изглежда съмнително, отидете на преглед при лекаря си.

За повече информация за рака на кожата и как да се предпазвате от него и да го разпознавате посетете [www.bg-derm.org](http://www.bg-derm.org) или [www.euromelanoma.org/bulgaria](http://www.euromelanoma.org/bulgaria)

Спонсор за България и Европа Европейски спонсор

EAU THERMALE  
**Avène**

**almirall**  
Real life sciences



GLOBAL COALITION  
FOR MELANOMA PATIENT ADVOCACY

## БОРБАТА С РАКА НА КОЖАТА...

...  
**ЗАПОЧВА ОТ ТЕБ**

15 май 2019

Можеш да го победиш, но битката е успешна, когато знаеш, че си изложен на риск и какво трябва да направиш.

С подкрепата на:



**EADO**  
European Association of  
Dermatologists

## Не бъди победен заради отричане

Ракът на кожата е най-често срещаната форма на рак по света днес. Също така е лесно предотвратим и лечим, ако е открит рано. За съжаление има една причина, която пречи на хората да се предпазят от него и да потърсят рано лечението, от което имат нужда: отричането на проблема. Преодоляване на отричането означава да намалиш риска си от рак на кожата и да действаш бързо, когато видиш симптомите. Тази брошура обяснява какво трябва да знаеш, за да защитиш себе си.

### Предпазване от рак на кожата Винаги се пазете от слънцето!

#### Избягвайте ненужното излагане на слънце

Търсете сянка, когато е възможно, и избягвайте лятното слънце в средата на деня.



#### Носете предпазни дрехи

Включително тъмни цветове, дълги ръкави, шапки с широка периферия и слънчеви очила с UV защита. За децата избирайте дрехи с вградена защита от слънцето.



#### Слагайте си слънцезащитен крем

Уверете се, че Вашият слънцезащитен крем има висок защитен фактор както срещу UVB, така и срещу UVA лъчи. Помнете, че слънцезащитните кремове започват да действат около половин час след нанасяне и защитата трае само два-три часа.



Децата са изложени на най-висок риск от дълготрайни здравословни проблеми, свързани с излагане на слънце без защита. Играта навън е важна, но никога не оставяйте детето си да изгори на слънце.

## Разпознаване на рака на кожата За какво да гледате:

Преглеждайте кожата си за петна, които:

- променят размера, цвета и/или формата си
- изглеждат различни в сравнение с останалите (по признака „грозното патенце“)
- са асиметрични или имат неравни граници
- са груби или грапави на пипане (понякога можете да усетите нарушенията, преди да ги забележите)
- са разноцветни
- сърбят
- от тях тече кръв или секрет
- изглеждат лъскави
- приличат на рана, но не зарастват

Ако забележите два или повече от тези признаци, не се бавете. Отидете веднага при лекаря си.

## 4 основни вида подозрителни кожни промени

### Меланом

Това е най-редкият вид рак на кожата, но и най-опасният. Той може да поразии хора на всяка възраст, за разлика от други видове рак, които са по-чести при по-възрастни хора. Започва като петно, което получава тъмна пигментация, развива неравномерни граници или различни цветове с времето, или като бързо разрастваща се розова или червена подутина. Може да се разпространи и да засегне вътрешните органи, затова е нужно незабавно лечение.



### Базоцелуларен карцином

Това е най-разпространената форма рак на кожата, но и най-малко опасната. Обикновено започва като повдигната подутина с телесен цвят с лъскав, перловиден ръб, като рана, която не зараства, или като подутина, която бавно нараства с времето. Ако не се лекува, може да развие в язва и да навлезе в дълбоките тъкани.



### Спиноцелуларен карцином

Това е втората най-разпространена форма рак на кожата, която се проявява в онези зони, които са били най-много изложени на слънце, като лицето и скалпа. Започва като подутина с грапава повърхност, която може да се разрасне бързо и да образува язви, от които изтича течност. Може да се разпространява бързо, особено ако е разположен на устните, ушите, пръстите на ръцете или краката или при пациенти със слаб имунитет. Хирургичната намеса за отстраняване на спиноцелуларен карцином е от жизненоважно значение.



### Актинична кератоза

Среща се най-често при хора на средна възраст или възрастни, в областта на най-често излаганите на слънце места, като лицето, врата, ушите, гърба на ръцете и скалпа. Започва като червено-кафяви залющени и грапави петна по кожата. Преканцерозите са предраковите образувания, които в 10-15% от случаите могат да прераснат в спиноцелуларен карцином. Поради това, те трябва да бъдат лекувани навреме.



## Клинични симптоми на меланома

Тъй като меланомът е най-злокачественият кожен тумор, добре е да сте запознати с признаците, за които да следите.

### ABCDE правило за ранно откриване на меланом:

<b>A</b> Петното асиметрично ли е?	Доброкачествено	Злокачествено
<b>B</b> С неравни граници ли е?	Доброкачествено	Злокачествено
<b>C</b> Съдържа ли различни цветове?	Доброкачествено	Злокачествено
<b>D</b> По-голямо ли е от 6 mm в диаметър?	Доброкачествено	Злокачествено
<b>E</b> Нараства ли с времето?	Доброкачествено	Злокачествено