

Доклад за рак на кожата 2020

Основен на епидемията в световен мащаб

Created by:



GLOBAL COALITION
FOR MELANOMA PATIENT ADVOCACY



За нас

The Global Coalition for Melanoma Patient Advocacy

The Global Coalition for Melanoma Patient Advocacy е създадена през 2014г. от Melanoma Research Foundation, в отговор на глобалната необходимост да се даде гласност относно този вид рак на кожата.

Тя включва организации от 27 различни страни и има подкрепата на своите партньори от цял свят, както и на световни пациентски, здравни и фармацевтични общности.

Коалицията отговаря на нуждите на световната общност на меланома чрез три работни групи, които включват:

- осведоменост за меланома и възможности за пациента,
- подкрепа на пациентите и достъп до лечение,
- сътрудничество и набиране на персонал.

Global Coalition for Melanoma Patient Advocacy провежда ежегодни срещи и има за цел да направи най-смъртоносната форма на рак на кожата лечима.

За повече информация или с въпроси относно Global coalition, изпратете имейл на:

global@melanoma.org

Евромеланома

Евромеланома е водеща в Европа кампания за осведоменост за рака на кожата. Тя се ръководи от мрежа от европейските дерматолози, които отделят от времето си, за популяризиране и разпространение на информация за превенция на рак на кожата, ранна диагностика и лечение. Фокусира се върху обществената осведоменост за рака на кожата, организиране на ежегоден „Евромеланома – Ден на безплатни прегледи“, споделяне на знания и добри практики с общността от здравни специалисти и работа с политици за да се гарантира, че лечението на рак на кожата е напълно признато и подкрепено в здравните системи и политики.

Евромеланома е регистрирана благотворителна организация и се провежда в 33 страни

www.euromelanoma.org

Съдържание

Раздел 1

4 Въведение

Раздел 2

Рак на кожата през 2020
и в бъдеще:

- 6 Случаи на рак на кожата Днес
- 8 Случаи на рак на кожата Утре

Раздел 3

3 Основни цели за борба
с рака на кожата

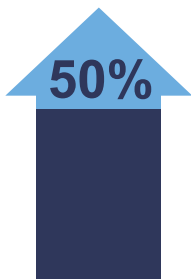
- 10 Повишаване на обществената осведоменост
за рисковите фактори за рака на кожата
- 12 Намаляване на умишленото излагане на слънце
- 14 Превръщане на редовния самостоятелен преглед
на кожата в обичаен навик

Въведение

За втора поредна година Евромеланома и Global Coalition for Melanoma Patient Advocacy си партнират за провеждане на кампания за публична осведоменост в световен мащаб. Обединявайки нашите усилия и възможности, ние се надяваме да достигнем до милиони хора в над 50 участващи страни.

Този доклад е в основата на кампанията. Неговата цел е да се покаже, че светът има проблем в лицето на рака на кожата. И че ситуацията се влошава.

През последното десетилетие годишните случаи на меланом, най-смъртоносна форма на рак на кожата, са се увеличили с близо 50% до над 287 000¹. Това означава повече от 60 000¹ смъртни случаи от меланом годишно.



Годишните случаи на меланом, най-смъртоносна форма на рак на кожата, са се увеличили с почти 50% до над 287 000¹.

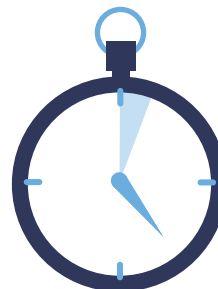
Добавяйки към тези цифри текущата честота на разпространение и смъртност от немеланомен рак на кожата, е видно защо дерматолозите смятат, че рака на кожата трябва да се разглежда като епидемия в световен мащаб.

По официални данни на Световната здравна организация, към момента има над един милион случаи на немеланомен рак на кожата всяка година. Въпреки това, в много страни не са регистрирани официално всички случаи на немеланомен рак на кожата. Смята се, че реалната честота е в пъти по-висока. Това прави ракът на кожата най-разпространената форма на рак в света.

1,000,000

случаи на немеланомен рак на кожата годишно

Макар и по-малко опасен, поради по-добрата прогноза, все още има 65 000¹ смъртни случаи от немеланомен рак на кожата, регистрирани през последната година. Обединени със смъртните случаи от меланом, това се равнява на един човек, умиращ от рак на кожата на всеки четири минути.



Това се равнява на един смъртен случай от рак на кожата на всеки 4 минути

За форма на рак, която може да бъде лечима, ако се открие навреме, тази статистика е шокираща. Но по-шокиращи са прогнозите за следващите 20 години. По прогнозни данни на СЗО, до 2025 смъртните случаи от меланом ще нарастнат с 20%² и с 74%³ до 2040.



Смъртните случаи от меланом ще нарастнат с 20%²

Затова първият раздел на този доклад се основава на факти и цифри, за да се онагледят мащабът на световното предизвикателство – рак на кожата. Това е стряскащо, нали? Абсолютно. Данните показват, че е необходимо "събуждане".



Данните показват, че е необходимо "събуждане".

Въпреки осведомеността за нарастващото разпространение на рака на кожата, също толкова важно е хората да знаят, че това е една от най-лечимите форми на рак, ако бъде открита навреме. Вторият раздел на този доклад определя трите основни цели, които дерматолозите смятат, че са ключови с оглед на това да се овладее проблемът. В отговор на епидемията от рак на кожата, ние имаме нужда от "социална епидемия", за промяна на мисленето и поведението.



Ние имаме нужда от "социална епидемия", за промяна на мисленето и поведението.

Ние изследваме нуждите от повишаване на обществената осведоменост за рисковите фактори за рака на кожата, намаляване на умишленото излагане на слънце и превръщане на редовния самостоятелен преглед на кожата в обичаен навик.



Veronique del Marmol
Председател на Евромеланома



Kyleigh LiPira
Изпълнителен директор на Melanoma Research Foundation, член-основател на Глобалната коалиция за защита на пациентите с меланом

Препратки

1. Global Cancer Observatory – 2018 data from 'Cancer Today'
2. Global Cancer Observatory – projected 2025 data from 'Cancer Tomorrow'
3. Global Cancer Observatory – projected 2040 data from 'Cancer Tomorrow'

Ракът на кожата през 2020 и в бъдеще

Нарастваща епидемия: Ракът на кожата Днес

Данни за заболяемост и смъртност в световен мащаб

През 2018 г. в световен мащаб са диагностицирани 287 723 случая на меланомен рак на кожата и 1, 042, 056 * на немеланомен рак на кожата. Починалите от меланомен рак на кожата са 60 712, а от немеланомен - 65 155.

* немеланомният рак на кожата е докладван и разпространен, с честота няколко милиона

Ситуацията между 2008 и 2018

Честотата на заболяемост от меланомен рак на кожата нараства с 44% между 2008¹ и 2018 г., а смъртността нараства с 32%.

Първите и последните пет държави по честота на глава от населението

В световен мащаб един човек на всеки 26 522 е развил меланомен рак на кожата през 2018 г., но степенята на заболяемост на глава от населението варира значително в различните страни:

2018	Глава от населението ²
1. Австрия	1 на 1,746
2. Норвегия	1 на 1,983
3. Дания	1 на 2,243
4. Швеция	1 на 2,316
5. Германия	1 на 2,645
38. Аржентина	1 на 26,049
39. Бразилия	1 на 28,280
40. Мексико	1 на 40,984
41. Албания	1 на 41,768
42. Япония	1 на 69,968

Първите и последните пет държави по съотношение честота и смъртност

Коефициентът на честота и смъртност (MIR - mortality-to-incidence ratio) показва, че има огромно несъответствие между резултатите от проведеното лечение в първите и последните пет държави:

2018	Коефициентът на смъртност и честота (MIR)
1. Австрия	11%
2. Германия	11%
3. Люксембург	12%
4. Дания	12%
5. Швейцария	12%
38. Босна и Херцеговина	37%
39. Черна гора	38%
40. Румъния	39%
41. България	43%
42. Полша	46%

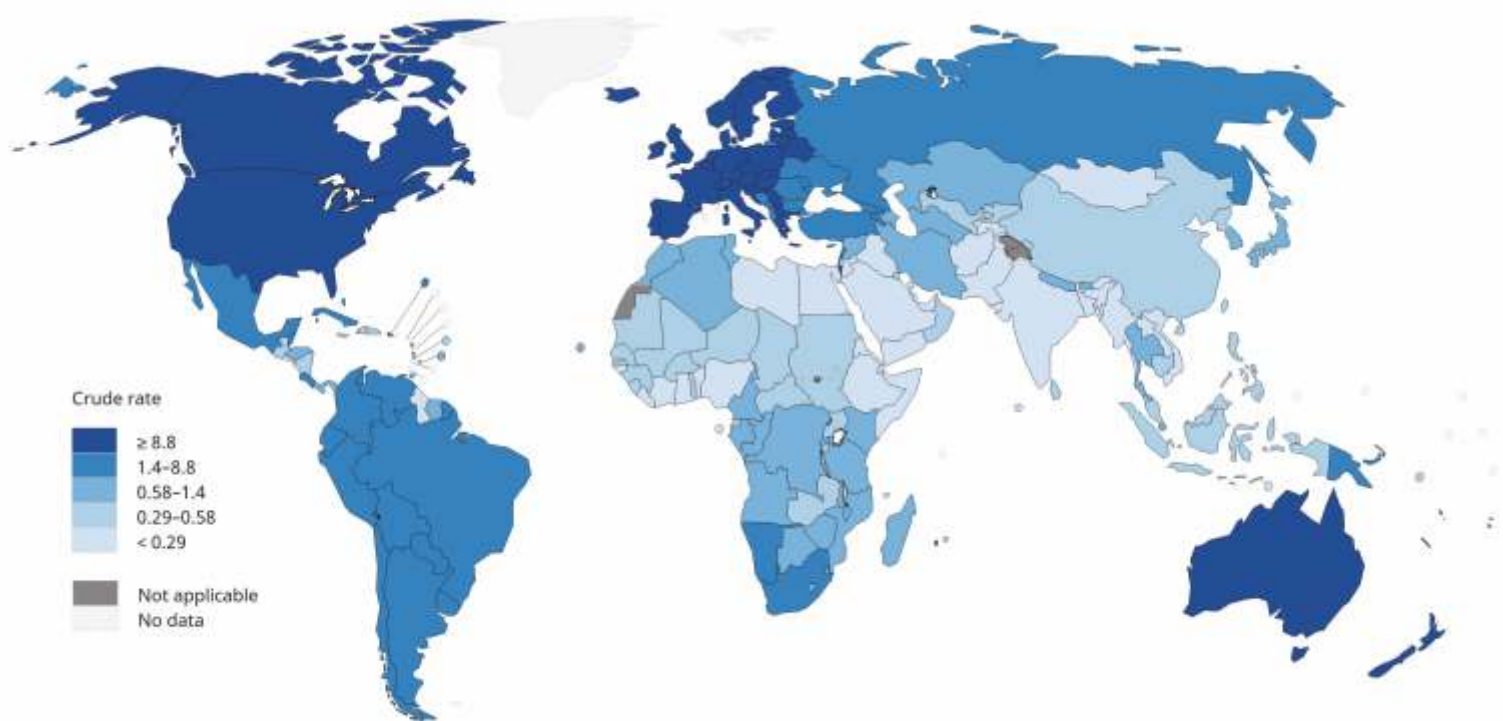
Честота и смъртност от меланом спрямо рак на белия дроб

При средна стойност на MIR от 21%, меланомният рак на кожата остава един от най-лечимите форми на рак в сравнение с други, като рак на белия дроб, който има 84% MIR.

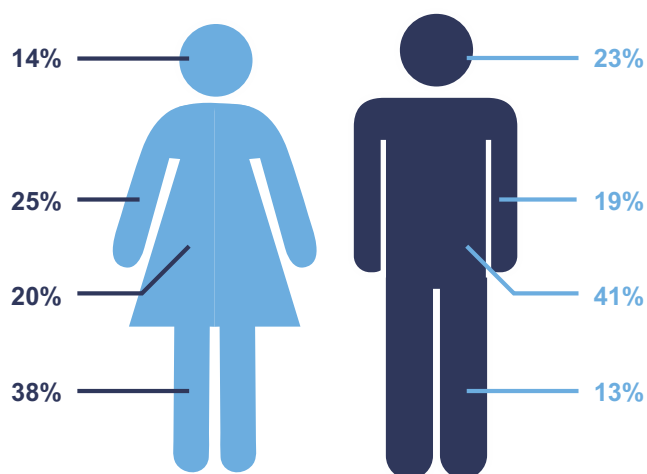
Честота и смъртност по пол

Мъжете са с 10% по-склонни да развият меланомен рак на кожата, отколкото жените, и 4% по-вероятно да починат от меланом, отколкото жените.

Прогнозни данни на заболяемост от меланом през 2018 г. при двата пола, при всички възрастови групи



Честота на засегнатите части от тялото³



Връзка с индекса на човешкото развитие⁴

- Хората в страни с висок Индекс на човешко развитие (ИЧР) е по-вероятно да бъдат диагностицирани с меланом.
- Но при хората в страни с по-нисък ИЧР има голяма вероятност за летален изход.

Препратки

1. Calculated using Globocan 2008 data
2. Calculated using United Nations Department of Economic and Social Affairs Population Dynamics data
3. Melanoma skin cancer incidence statistics, Cancer Research UK
4. World Cancer Research Journal, Global Incidence and mortality of skin cancer by histological subtype and its relationship with the human development index (HDI); an ecology study in 2018

All other figures from the Global Cancer Observatory - 2018 data from 'Cancer Today'

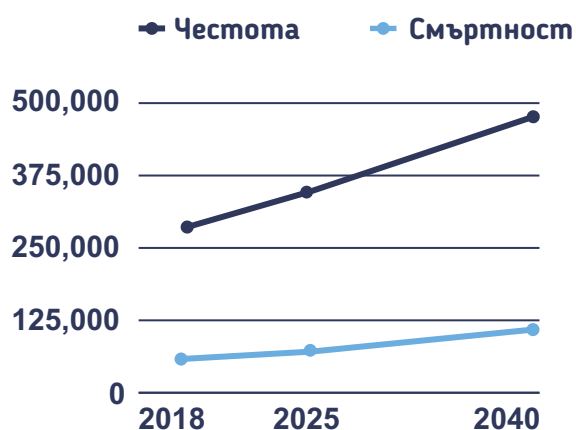
Ракът на кожата през 2020 и в бъдеще

Нарастваща епидемия: Ракът на кожата Утре

Голяма част от дерматолозите смятат, че ракът на кожата е достигнал епидемични размери. Нов онлайн инструмент, създаден от Global Cancer Observatory за Световната здравна организация, ни дава шокираща представа за това как заболяемостта и смъртността от меланом и немеланомен рак на кожата могат да се повишат още повече във времето.

По прогноза, направена с този инструмент, до 2025 г. броят на диагностицираните случаи на меланомен рак на кожата в световен мащаб ще нарасне с 18% до 340 271, като броят на смъртните случаи ще се увеличи с 20% до 72 886.

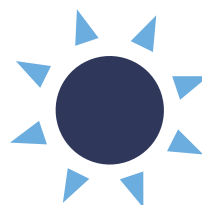
До 2040 г. цифрите ще бъдат още по-стряскащи. Почти половин милион (466 914) души ще бъдат диагностицирани с меланомен рак на кожата, увеличение от 62% спрямо данните за 2018 г., докато 105 904 ще бъдат смъртните случаи заболяването. (увеличение от 74%)



Всеки дерматолог ще каже, че броят на пациентите, диагностицирани с меланом и немеланомен рак на кожата се увеличава. Но прогнозните данни, за 2040 г. половин милион души с диагноза меланомен рак на кожата годишно, което ще доведе до над 100 000 смъртни случая, са наистина шокиращи.

Има няколко причини, поради които в бъдеще ще се наблюдава ръст на меланомния рак на кожата.

Връзката между излагането на слънце и рак на кожата не е била известна до 1956 г. и тази информация не е била широко разпространена в обществото в продължение на няколко десетилетия. Дори и днес, всеки на възраст над 50 години е прекарал голяма част от живота си, без да знае за риска от излагане на слънце.



Връзката между излагането на слънце и рак на кожата не е била известна до 1956 г.

Целта на кампаниите, повишаващи осведомеността за риска от излагане на слънце, е да се подобри здравето на обществото.

В проучване на IPSOS за La Roche-Posay, са регистрирани обезпокоителни резултати. Младите хора на възраст от 15 до 19 години поемат най-големи рискове и най-малко защитават кожата си от слънчевите лъчи. Това е притеснително, като се има предвид, че до тази възрастова група достига информация за риска от излагане на слънце. Дори сега да се върнат към правилното поведение при излагане на слънце, за в бъдеще щетите са вече нанесени. Рискът от меланом в по-късен етап на живот се удвоява¹, ако дете или юноша е получил дори едно мехурче от слънчево изгаряне.

500,000

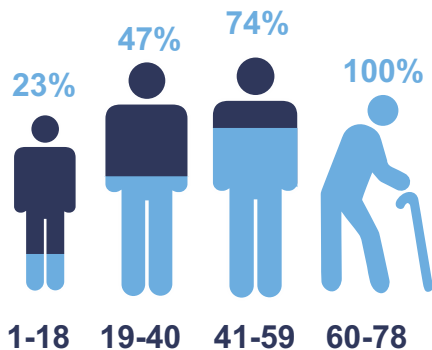
случаи на меланом годишно.



Младите хора на възраст от 15 до 19 години поемат най-големи рискове и най-малко защитават кожата си от слънчевите лъчи.

Известно е, че продължителността на живота се увеличава. Въпреки че това е добра новина, пред застаряващото население стоят някои предизвикателства за справяне с меланом и немеланомния рак на кожата. Знаем, че заболяемостта от рак на кожата се повишава с възрастта.

До голяма степен това се дължи на натрупаното излагане на слънце през целия живот на човека. И се равнява на бомба със закъснител за заболяемостта от меланом и немеланомен рак на кожата.



Излагане на слънце въз основа на 78-годишна продължителност на живот.¹

Друг фактор, с влияние върху заболяемостта от рак на кожата, е околната среда. Когато дупката в озоновия слой беше най-голяма, случаите на рак на кожата рязко се увеличиха. Тревожно е, че по последни данни от докладите, дупката отново нараства. Експертите се опасават, че хората ще бъдат изложени на безпрецедентни нива на UVB лъчи.

Ако климатичната криза се влоши, последствията върху диагнозите меланомен и немеланомен рак на кожата могат бъдат далеч по-големи от цифрите, предвидени от Световната здравна организация.

Според данните за 2018 г., високата честота на заболяемост в дадена страна не се превръща автоматично във висок процент смъртност. Хората в страни с висок Индекс на човешко развитие (ИЧР) е по-вероятно да бъдат диагностицирани с меланом, а при хората в страни с по-нисък ИЧР има голяма вероятност за летален изход.

Има редица възможни причини за това. Хората в по-развитите страни имат възможност да бъдат диагностицирани и лекувани навреме, докато тези в по-слабо развитите страни може да не потърсят медицинска помощ веднага и да не започнат лечение навреме. Това може да се дължи на липсата на доходи и неинформираността за признаците на рак на кожата или просто липса на здравно осигуряване.

Това трябва да се промени. Забавянето на лечение на меланом в първи стадий само с един месец (30 дни) увеличава риска от смърт с 5%. Рискът се увеличава до 41%, ако лечението се забави с около четири месеца (119 дни).



Забавянето на лечение на меланом в първи стадий само с един месец (30 дни) увеличава риска от смърт с 5%.

Наблюдава се непълно докладване на данни. Много страни с нисък социално-икономически статус имат непълни регистри за заболяемостта от рак. Това означава, че броят на случаите може да бъде неточно записан, което не дава пълна картина.

Прогнозите дават възможност да се определи влиянието, което оказват меланомът и немеланомният рак на кожата както за отделните страни, така и в световен мащаб, както и за катастрофалните последствия за човека. Те са най-доброто ни предположение. Но ние имаме силата да променим бъдещето. Можем да се предпазим от меланом и немеланомния рак на кожата тъй като, ако бъдат открити навреме са лечими. Наложително е тези цифри да действат като "събуждане" за медицински специалисти, политици и обществеността по целия свят. Всички можем да предприемем действия, за да гарантираме, че тези цифри няма да се превърнат в реалност.

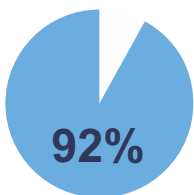
Препратки

1. Skin Cancer Facts & Statistics: Skin Cancer Foundation

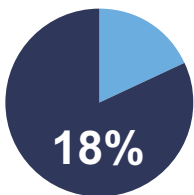
3 Основни цели за борба с рака на кожата

Повишаване на обществената осведоменост за рисковите фактори за рака на кожата

Проблемът Защита на кожата



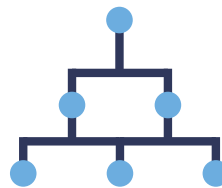
92% от хората признават, че излагането на слънце може да причини здравословни проблеми.¹



Но само 18% от хората винаги защитават кожата си от слънцето¹

- 68% от хората защитават кожата си само в определени ситуации, но 87% от хората 'винаги' или 'често' защитават кожата на децата си.

Разпознаване на рисковите фактори



74% признават, че рискът от развитие на рак на кожата е свързан с фамилна анамнеза на заболяването¹

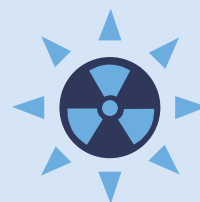
Решението

Dr David Fisher – Председател на катедрата по Дерматология и Директор на програмата „Меланом“ в Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School

Има разлика в осведомеността на хората за риска от рак на кожата и в поведението им по отношение на защитата на кожата. Обяснението за това е следствие от много фактори, но най-вече се отнася до рутината в човешкото поведение.

Въпреки че напълно осъзнаваме риска, ежедневието и рутината означават, че сме свикнали с това, което виждаме в огледалото пред себе си. Това е нормална психология. Освен ако самите вие не сте се сблъскали с рак на кожата, или това не се е случило на ваш любим човек, потенциалната опасност може да бъде пренебрегната. Подобно на всеки риск за здравето ни, ние се считаме за "недосегаеми" за проблема, докато той не ни застигне.

Често ме питат дали има безопасна доза UV лъчи. Факт е, че всяко излагане на UV лъчи може да бъде вредно. Определянето на нивото на риск се изчислява относително, тъй като то варира значително за различните индивиди. Важното е всеки човек да разбира своя специфичен рисков профил – и това се определя както от факторите на околната среда, така и от тези свързани с фамилната обремененост..



Факт е, че всяко излагане на UV лъчи може да бъде вредно.

От гледна точка на околната среда, трябва да се вземе предвид не само времето, прекарано на слънце, но и интензивността на излагането на UV лъчи. Например, по-дълго време, прекарано навън в Бостън през зимата, може да има по-нисък интензитет на UV-лъчите, отколкото по-кратко време на излагане на лятното слънце във Флорида. Степента на защита също е фактор. Нанесен ли е подходящ слънцезащитен крем и носите ли дрехи с дълги ръкави и шапка?



Определянето на риска от излагане на слънце зависи от местоположението, сезона и предприетите предпазни мерки.

Когато разглеждате своя рисков профил, трябва да помислите и за фактори, свързани с фамилната ви анамнеза. Вие сте с естествено светла кожа и следователно сте по-податливи на слънчево изгаряне?

- 88% от хората свързват риска от рак на кожата с липса на защита по време на излагане на слънце¹
- 81% свързват рака на кожата с редовното използване на солариум¹



75% признават, че развиващия се рак на кожата е свързан с нивото на излагане на слънце и броя на слънчеви изгаряния в детска и юношеска възраст.

- 72% свързват риска от развитие на рак на кожата с броя и размера на техните бенки.¹
- 68% смятат, че рискът от рак на кожата е свързан със светлия цвят на кожата им¹

Препратки

1. Skin cancer prevention study by La Roche-Posay and Ipsos

Меланомът и немеланомния рак на кожата често срещани ли са във вашето семейство?

Имали ли сте слънчеви изгаряния в периода на вашето детство по време на семейните почивки?

Какво може да се направи за преодоляване на пропастта между осъзнаването на риска от излагане на слънце и съответното поведение на хората за защита от слънцето?

Първо, трябва да признаем, че имаме огромна възможност за положителна промяна. Ако погледнете целия спектър от ракови заболявания при човек, много малко са тези, за които можем да сме сигурни в причината. Пушенето и ракът на белия дроб е такъв пример. Връзката между излагането на UV лъчи, меланома и немеланомните ракови заболявания на кожата също има ясна зависимост. Следователно трябва да продължим да организираме публични образователни програми, като тази с които да предизвикаме хората да променят разбирането си относно собствените си рискови фактори и да прекъснем цикъла на поведението, което ни вреди.

Опитът ми показва, че посланията за риска от рак на кожата в по-голяма степен достигат до хората, когато се описва необходимостта да защитят децата си – защото те обикновено се грижат повече за тях, отколкото за себе си. Този вид намеса става още по-значима, когато родителите успеят да научат децата как да се предпазват сами, и тези навици да се запазят и след като те вече не получават тези грижи от своите родители.



Посланията за риска от рак на кожата в по-голяма степен достигат до хората, когато се описва необходимостта да защитят децата си.

Второ, трябва да приемем, че хората обичат да бъдат на слънце. Вече има доказателства, че излагането на UV лъчи е отговорно за повишаване на нивата на ендорфини и има сходство с пристрастяването към опиати. Казано по-просто, чувствате се добре.

Една от теориите е, че привличането на слънчеви лъчи преди 100 000 години е бил единственият начин да се предпазите от дефицит на витамин D – който в противен случай би бил фатален. Интересен факт е, че това вероятно е произходът на кавказкия тип кожа, което улеснява светлата кожа да произвежда витамин D. Но днес добавките с витамин D са лесно достъпни. Те задоволяват нуждите от витамин D, без да добавят потенциален риск от рак на кожата, причинен от излагане на слънце.

Вместо да отхвърляме удоволствието от времето прекарано под слънчевите лъчи, трябва да го приемем, да предложим креативни алтернативи и да помогнем на хората в избора на подходящите мерки за да защитят кожата си.

3 Основни цели за борба с рака на кожата

Намаляване на умишленото излагане на слънце

Проблемът

Желаният тен на кожата

61%

61% от хората смятат, че **кожата с тен** е привлекателна.¹

- 49% не могат да си представят да се върнат от почивка без тен¹
- 92% от хората знаят, че излагането на слънце може да причини здравословни проблеми.¹



93% от **хората признават**, че тенът ускорява стареенето на кожата.¹

Решението

Д-р Mariano Supra - Дерматолог и автор на няколко доклада за връзката между рака на кожата и използването на солариум.

Няма съмнение, че умишленият тен и по-специално използването на солариум, увеличават риска от рак на кожата. В страните, където използването на солариум е широко разпространено, се наблюдава повишен процент на заболяемост от меланом сред по-младите хора. И така, какво трябва да се направи по въпроса?

Въпреки че победата в тази битка ще бъде бавна, мисля, че успехът се състои в използването на различни видове действия - по отношение на обучение на обществото, социални промени и регулация.



Успехът се състои в **използването на различни видове действия.**

Обучение

Отправната точка за положителната промяна в поведението на хората е да им се представят правилните факти и разбиране. Медии - излъчващи, печатни и особено социални медии - са ключови за повишаване на осведомеността за рака на кожата, неговия ефект и какви са причините за появата му. Програмите за повишаване на обществената осведоменост, като тази глобална кампания на Евромеланомата и The Global Coalition for Melanoma Patient Advocacy, са важни двигатели за ангажираността и обучението чрез различните медийни канали.

Необходими са и повече действия по отношение на професионално излагане на слънце. Строителната и пощенската индустрия например изискват персоналът им да бъде навън през по-голямата част от деня. Работодателите имат задължение да се грижат да обучават и защитават тези работници на открито. Осигурени ли са им подходящо облекло и слънцезащитен крем? Провежда ли се обучение на тема за защита на кожата и самостоятелна проверка? Работата организира ли се на смени, за да се сведе до минимум излагането на слънце? Някои организации демонстрират добра практика и имат огромен потенциал за напредък в тази област.

Социални промени

Познаването на риска не винаги се изразява в побезрисково поведение. За да вникнем в основата на този проблем, трябва да видим социална и културна промяна, която прави придобиването на тен на кожата по-малко желано.

Живеем в епоха, в която да имате кожа с тен е „готино“. Стандартът на красотата е да имате добре оформено тяло с тен. Но не винаги е било така. Преди 100 години светлата кожа беше на мода и виждахме „благородниците“ да се разхождат на слънце, носейки чадъри. Това беше противоположно на придобиването на тен, което означаваше, че си работник на открито. Положителното послание към нашето поколение трябва да бъде да приемем естественото, т.е. неподправен външен вид на кожата ви - независимо от естествения ѝ цвят.

Използване на солариум

- Използването на солариум преди 30-годишна възраст води до шесткратно увеличаване на риска от меланом²
- 14 посещения на солариум увеличават риска от меланом с 19%³
- В САЩ разходите за лечение на ракови заболявания на кожата, причинени от използване на солариум, са приблизително 127,3 милиарда долара⁴



Повече хора развиват рак на кожата поради придобиване на тен на закрито, отколкото развиват рак на белия дроб поради тютюнопушене.⁵

Препратки

1. Skin cancer prevention study by La Roche-Posay and Ipsos, 2015
2. Association between indoor tanning and melanoma in younger men and women, by D Lazovich, R Vogel Isaksson Vogel, MA Weinstock et al, 2016
3. Indoor tanning and melanoma risk, by R Ghiasvand, CS Rueegg, E Weiderpass et al, 2017
4. The health and economic implications of the use of tanning devices, by HR Waters, A Adamson, 2018
5. Skin Cancer Facts & Statistics: Skin Cancer Foundation

Две неща в частност могат да бъдат от полза. Първо, влиянието на известните личности не бива да се подценява. С милионите си последователи в Instagram биха допринесли много, ако насърчават „естествения“ вид повече отколкото времето, прекарано в слънчеви бани на екзотични места. Знаменитости споделят своите истории, свързани с рак на кожата, включително и меланом. Актьорът Хю Джакман например беше много откровен относно лечението на рака на кожата, което му е било проведено. Тази стратегия за подражание е добър начин за промяна на възприетите на обществото относно придобития тен на кожата.



Известните личности с милионите си последователи в Instagram, биха допринесли много ако насърчават 'естествения' вид

На второ място, правилното послание е от ключово значение. Изследванията показват, че хората, които използват солариуми са по-загрижени за възможните ефекти върху стареене на кожата следствие от придобиване на изкуствен тен, отколкото за риска от рак на кожата. Така че са необходими силни послания и изображения за дългосрочните негативни козметични последици.

Регулация

Смятам, че правителството и политиците имат важна роля. Когато считате, че солариумите са канцерогенни и това е доказано, първата мисъл може да бъде да ги забраните. Но пряката забрана е критикувана, не само от индустрията, която ги

произвежда и продава. Съществува резонен аргумент, че пълна забрана може да предизвика обратен ефект и да доведе до използване на солариуми незаконно – без възможност за наблюдение и контрол (типичен пример е забраната на алкохола в Съединените щати през 20-те години).



Някои Европейски държави са възприели правилния подход, забранявайки използването на солариум на възраст под 18 години

От законодателна гледна точка смятам, че по-голямата част от европейските държави са възприели правилния подход, забранявайки използването на солариум от лица под 18 години. По този начин е възможно да се осъществи контрол.

Други регламенти могат да включват ограничения върху рекламата, ограничения на използването на солариуми от хора с висок риск от рак на кожата (т.е. хора със светла кожа или фамилна анамнеза на заболяването), системната регистрация на съответното оборудване, забрана за използване самостоятелни монетни солариуми и задължителното присъствие на контролиращ персонал, обучен от независими органи.

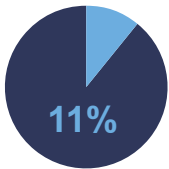
За да бъдат ефективни тези наредби, салоните трябва да отговарят на изискванията им.

Следователно неспазването трябва да доведе до строги санкции.

3 Основни цели за борба с рака на кожата

Превръщане на редовния самостоятелен преглед на кожата в обичаен навик

Проблемът



Само 11% от хората имат банки проследявани от дерматолог поне веднъж годишно.¹



Дерматолозите препоръчват самостоятелните прегледи на кожата да се извършват всеки месец.

Решението

Prof Veronique del Marmol – Председател на Евромеланомата и Завеждащ Дерматология, Erasmus Hospital, Brussels

Създаване на навик

Интересен пример от живота е, че изграждането на лоши навици е много по-лесно от това да намерим време в ежедневието си за нещо полезно за здравето. Но честотата на заболяемост от меланом и немеланомен рак на кожата се повишава, така че трябва да намерим начини самостоятелните прегледи на кожата постоянно да присъстват в месечния ни календар. Какви са някои от начините за това?

Както показват цифрите по-горе, хората са склонни да се грижат повече за другите, отколкото за себе си. Независимо дали на масата по време на семейната вечеря или в разговор с приятели и близки в Snapchat,

бързият въпрос кога последно са проверили кожата си, може да промени живота им. Нека направим използването на слънцезащита и напомнянето за проверка на кожата част от нашите ежедневни разговори.

Всеки има мобилен телефон. Чрез приложението за календар или чрез приложение за напомняне, е много лесно да настроите автоматичен месечен сигнал за да направите сами преглед на кожата си.

За тези от вас, които искат естествено напомняне – това е пълнолунието. Независимо къде се намирате по света, независимо от вашия пол, възраст или религия, пълнолунието настъпва веднъж на четири седмици. Ето защо нашата

кампания за повишаване на обществената осведоменост през 2020 г. призовава хората да „Погледнат нагоре“ и да видят пълнолунието, това ще е месечно им напомняне за проверка на кожата.

Как и къде да огледаме

Самостоятелната ви месечна проверка трябва да обхваща цялото 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.



Стъпка 1

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

Стъпка 2

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





73% от хората смятат, че се грижат повече за здравето на хората, които обичат, отколкото за собственото си здраве.¹

- Само 33% самостоятелно проверяват бенките си веднъж годишно.¹
- 44% от хората са посъветвали някой друг да провери бенките си.¹

Препратки

1. Skin cancer prevention study by La Roche-Posay and Ipsos



Стъпка 3

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

Стъпка 4

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



Стъпка 5

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

Стъпка 6

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



Стъпка 7

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

За какво да гледате

Когато провеждате самостоятелния си месечен преглед на кожата, проверете както за меланом, така и за немеланомен рак на кожата. 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
- са разноцветни
- сърбят
- от тях тече кръв или секрет
- изглеждат лъскави
- приличат на рана, но не зарастват

ABCDE правило за ранно откриване на меланом:

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

Ако видите два или повече предупредителни знака, незабавно се консултирайте с лекар. Може да не е нищо сериозно, но винаги е по-добре да реагирате навреме, отколкото да съжалявате. Меланомът и немеланомния рак на кожата са успешно лечими, ако бъдат диагностицирани навреме.

За да се предпазиш
от рака на кожата...

ПОГЛЕДНИ КЪМ НЕБЕТО

Ако е слънчево,
защити кожата си

Ако е пълнолуние,
прегледай сам кожата си

Меланомът и немеланомния рак на кожата са лечими, когато са диагностицирани навреме, затова искаме хората да превърнат редовния самостоятелен преглед на кожата в част от ежедневието си. Запитахме се какво ще напомня на хората да проверяват кожата си веднъж на четири седмици, нещо което всеки да може да види, където и да се намира по света. Отговорът, разбира се е пълнолунието, концепцията за нашата кампания 2020.



GLOBAL COALITION
FOR MELANOMA PATIENT ADVOCACY