

Cum și unde să vă uitați

Verificați-vă pielea o dată pe lună, căutând orice schimbări sau pete care arată suspect.

Verificarea dumneavoastră trebuie să acopere întregul corp, față-spate, acordând o atenție specială zonelor expuse la soare. Stați în fața unei oglinzi în care vă puteți vedea complet, cu o oglindă de mână pentru a vizualiza zonele greu de atins.

- 1 Uitați-vă la fața dumneavoastră, inclusiv pe nas, buze, gură și pe/în spatele urechilor. 
- 2 Verificați-vă scalpul utilizând un pieptene pentru a vă împarte părul. Dacă nu aveți prea mult păr, verificați-vă tot scalpul cu mare atenție. 
- 3 Verificați-vă mâinile, față-spate, și între degete. 
- 4 Apoi, concentrați-vă asupra gâtului, pieptului și părții superioare a corpului. În cazul femeilor - asigurați-vă că verificați între și sub sâni. 
- 5 Îndoiiți cotul pentru a verifica partea superioară a brațului și axilele. 
- 6 Utilizați o oglindă de mână pentru a vă verifica partea din spate a gâtului și spatele, sus și jos. 
- 7 Verificați-vă feșele și partea din spate a picioarelor. Terminați prin verificarea tălpilor și între degetele de la picioare. 

Cine este expus riscului de cancer de piele?

Cancerul de piele poate afecta pe oricine, la orice vârstă. Este cel mai comun în rândul persoanelor de peste 50 de ani sau persoanelor care au fost expuse timp îndelungat la soare. Sunteți expus/ă la un risc mai mare dacă:

- Aveți pielea deschisă la culoare sau sunteți predispus/ă la arsuri solare
- Ați suferit arsuri solare în timpul copilăriei
- Ați petrecut mult timp sub soare (pentru muncă sau agrement)
- Aveți perioade de expunere periodică (de exemplu, în concedii)
- Utilizați dispozitivele pentru bronzare artificială
- Aveți mai mult de 50 de alunițe
- Aveți un istoric familial de cancer de piele
- Aveți peste 50 de ani
- Ați suferit un transplant de organe

Indiferent dacă sunteți sau nu într-un grup de risc crescut, există lucruri mai simple pe care le puteți face în prezent pentru a vă proteja pe dumneavoastră și pe familia dumneavoastră împotriva cancerului de piele. Protejându-vă pielea, verificându-vă în mod regulat și cunoscând semnele, puteți opri orice leziune cutanată suspectă înainte ca aceasta să devină ceva mai grav.

Ce faceți în continuare

Cancerul de piele poate fi tratat, iar diagnosticarea timpurie face ca șansele de recuperare completă să fie foarte mari. Dacă observați o leziune suspectă, este extrem de important să mergeți la medic pentru o verificare sau, preferabil, la un dermatolog, cât mai repede posibil. Acolo unde administrarea unui tratament întârzie, starea se agravează și, în unele cazuri, poate duce la deșfigurare, complicații sau chiar deces. Nu permiteți întârzierii să vă reducă șansele de a avea un rezultat pozitiv.

Regulile de aur sunt:

- Nu ignorați semnele, sperând că vor dispărea
- Nu așteptați să vedeți cum se dezvoltă și nu le gestionați singură
- Nu presupuneți că nu este grav
- Nu considerați că a afla ce se întâmplă nu este o prioritate
- Și, mai presus de toate, nu vă temeți să vă consultați medicul sau dermatologul

Cancerul de piele este tratabil dacă este depistat devreme. Dacă aveți o pată care arată suspect, mergeți la medicul dumneavoastră.

Pentru mai multe informații privind cancerul de piele și modul în care poate fi prevenit și depistat, accesați www.euromelanoma.org.

Parteneri de campanie



Cancerul de piele... Trecutul îți decide viitorul!



Stilul dumneavoastră de viață, ocupația și istoricul dumneavoastră vă afectează nivelul de risc.

Aflați mai multe accesând www.euromelanoma.org

Parteneri de campanie Sponsori europeni



Prevenirea cancerului de piele

Cancerul de piele este unul dintre cele mai comune tipuri de cancer din lume. Vestea bună este faptul că, de obicei, este tratabil dacă este depistat timpuriu - și există lucruri pe care le putem face pentru a-l preveni.

Protejați-vă întotdeauna împotriva soarelui.

Evitați expunerea care nu este necesară.

Încercați să stați la umbră acolo unde este posibil și evitați soarele de la mijlocul zilei în timpul verii.



Purtați haine protective

Includeți culori închise, haine cu mâneci lungi, o pălărie cu marginea lată și ochelari de soare care protejează împotriva razelor UV. În cazul copiilor, căutați haine cu protecție solară încorporată.



Aplicați cremă pentru protecție solară

Asigurați-vă că folosiți o cremă cu un factor ridicat de protecție împotriva razelor UVA și UVB. Rețineți faptul că o cremă pentru protecția solară produce efecte după aproximativ o jumătate de oră de la aplicare și efectul său durează doar două până la trei ore.



Protejați copiii

Copiii prezintă cel mai mare risc de probleme de sănătate pe termen lung asociate expunerii nesigure la soare. Joaca afară este importantă, dar nu trebuie să permiteți niciodată ca un copil să sufere arsuri solare.



Încercați aplicația noastră pentru verificarea pielii

Acum puteți obține ajutor pentru a vă realiza auto-examinarea lunară a pielii de la Alexa a Amazon și de la asistentul digital al Google. Pur și simplu, rostii „Alexa, open Skin Check (Alexa, deschide aplicația Skin Check)” sau „Hey Google, talk to Skin Check (Hey Google, vorbește cu aplicația Skin Check)”.



Identificarea cancerului de piele - Ce trebuie să căutați

Verificați-vă pielea o dată pe lună, verificând-o pentru pete care:

- Își schimbă dimensiunile, culoarea și/sau forma
- Par diferite de restul (semnul „Rățușca cea urâtă”)
- Sunt asimetrice sau au margini inegale
- Par dure sau solzoase (uneori, puteți simți leziunile înainte să le puteți vedea)
- Sunt multi-culore
- Cauzează prurit
- Sângerează sau care prezintă scurgeri
- Au un aspect sidefat
- Arată ca o rană, dar nu se vindecă

Dacă vedeți două sau mai multe dintre aceste semne de avertizare, nu așteptați. Mergeți imediat la medic.

4 tipuri principale de leziuni cutanate suspecte

Melanom

Acesta reprezintă cea mai puțin comună formă de cancer de piele, dar și cea mai periculoasă. Poate afecta persoanele de orice vârstă, spre deosebire de alte tipuri care sunt mai comune în rândul persoanelor mai în vârstă. Apare ca o pată care devine închisă la culoare sau care dezvoltă margini neregulate sau are diferite culori în timp ori ca o excrescență roz sau roșie care se dezvoltă rapid. Se poate răspândi în corp și, așadar, este necesar tratament imediat.



Carcinom bazocelular

Acesta reprezintă cea mai comună formă de cancer de piele, dar și cea mai puțin periculoasă. În mod tipic, apare ca o excrescență de culoarea pielii cu o margine lucioasă, asemănătoare unei perle, o rană care nu se vindecă sau o excrescență care are o crustă și care crește încet în timp. Netratată, excrescența poate ulceriza și invada țesuturile mai profunde.



Carcinom cu celule scuamoase

Este al doilea cel mai comun tip de cancer de piele, care apare în zonele în care pielea a fost expusă mult la soare, ca la nivelul feței și scalpului. Apare ca o excrescență cu crustă, care poate crește rapid și poate ulceriza și supura.



Se poate răspândi rapid, mai ales dacă apare pe buze, urechi, degetele de la mâini și de la picioare sau în rândul pacienților imunosupresați. Tratamentul chirurgical pentru îndepărtarea leziunilor este esențial.

Keratoză actinică

Aceasta apare cel mai des în rândul persoanelor de vârstă mijlocie și celor vârstnice, pe zonele pe cele mai expuse la soare, precum pe față, gât, urechi, spatele mâinilor și pe scalp. Se prezintă ca porțiuni de piele roșii-maronii și dure. Leziunile sunt pre-canceroase; în 10 - 15% din cazuri, pot deveni carcinoame cu celule scuamoase și, așadar, trebuie tratate pentru a preveni progresia acestora.



Semne ale melanomului

Deoarece melanomul este deosebit de grav, ar trebui să fiți familiarizat/ă cu semnele de care trebuie să le căutați.

ABCDE privind melanomul vă poate ajuta să îl depistați devreme:

	Benignă	Malignă
A Este asimetrică?		
B Are margini inegale?		
C Prezintă mai multe culori?		
D Are un diametru mai mare de 6 mm?		
E Există o evoluție în dezvoltare?		