

# D.JEJUJ SADAJ

Rak kože se može pobijediti  
ako se na vrijeme otkrije.  
Prvi korak je osvijestiti moguće  
štetne posljedica pretjeranog  
izlaganja Suncu.



GRAD  
ZAGREB



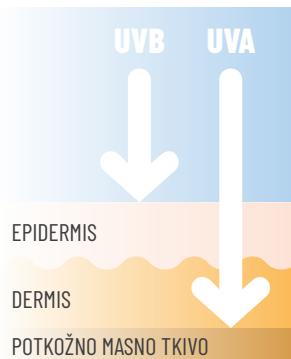
Zdravi pod suncem



**RAK KOŽE** je najčešći oblik zločudnog tumora u ljudi pri čemu je izlaganje Sunčevom zračenju jedan od najvažnijih uzročnih čimbenika. Srećom, pravilnim ponašanjem i zaštitom od štetnog utjecaja UV zračenja, **rizik nastanka zločudnih tumora kože može se značajno smanjiti.**

Koža je građena od 3 sloja: površinskog sloja (epidermisa), srednjeg sloja (dermisa) i potkožnog masnog tkiva. **UV B zrake** prodiru u površinski sloj kože i potiču tamnjenje kože, ali izazivaju i opekline na koži. **UV A zrake** dopiru do dubljeg, srednjeg sloja kože pri čemu potiču starenje kože, a kod nekih osoba mogu izazvati alergijsku reakciju na Sunce.

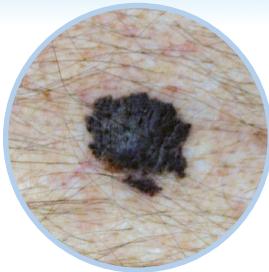
**Dugotrajno ili intenzivno izlaganje UV zračenju uzrokuje promjene u DNA strukturi stanica što može potaknuti razvoj zločudnih tumora kože.**



**UV indeks** je internacionalna standardizirana mjeru jačine UV zračenja u određeno vrijeme i na određenom mjestu.

## Pravilno se zaštitite od sunca!

- izbjegavajte nepotrebno izlaganje UV zrakama, što uključuje i solarij
- ljeti izbjegavajte izlaganje Suncu u razdoblju od 10 do 16h
- nosite odjeću dugih rukava, šešire, kape, naočale
- kod djece i osoba koje se bave sportom na otvorenom preporučuje se nošenje odjeće s UV zaštitom (označena UPF faktorom)
- redovito nanosite fotozaštitne kreme koje štite i od UV B i UV A zraka, a kremu nanesite pola sata prije izlaganja Suncu u dovoljnoj količini te ju obnovite više puta tijekom dana



## MELANOM

Melanom se ubraja u najopasnije zločudne tumore kože i sluznica. Najčešće se pojavljuje kao smeđe-crna pigmentacija nepravilnih rubova koja se s vremenom povećava. Ovaj tumor se danas sve češće dijagnosticira, pogotovo u mlađoj životnoj dobi, a može se pojaviti bilo gdje na koži. Iako se može razviti iz postojećeg madeža, melanom najčešće nastaje na nepromijenjenoj koži. Liječenje i prognoza su uspješni ukoliko se kirurški odstrani u ranoj fazi.



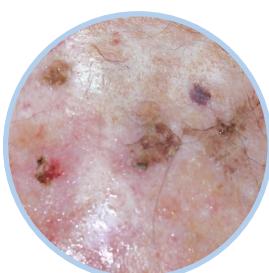
## BAZOCELULARNI KARCINOM (BAZALIOM)

Ovo je najčešći zločudni tumor kože, ali na sreću, najmanje opasan. Tipično se pojavljuje kao ranica ili krastica koja ne cijeli ili kao okrugla kvržica s vidljivim krvnim žilicama na površini. Ukoliko se kirurški ukloni u ranoj fazi, ovaj tumor nema nikakve posljedice na zdravlje. No, ako se ne liječi kroz dulje vrijeme, može se lokalno proširiti u dublje dijelove tkiva, a iznimno rijetko može i metastazirati.



## PLANOCELULARNI KARCINOM (SPINALIOM)

Riječ je o drugom najčešćem zločudnom tumoru kože koji se kao i bazaliom uglavnom razvija na dijelovima kože koji su trajno izloženi Suncu. Međutim za razliku od bazalioma, planocelularni karcinom je agresivniji i češće se širi u limfne čvorove i druge organe. Tipično se pojavljuje kao uzdignuta crvena kvržica na koži, prekrivena krastom ili ljuskama.



## AKTINIČKE KERATOZE

Aktiničke keratoze su lokalizirani, neagresivni oblici karcinoma kože koji se očituju crvenim do crveno-smeđim, često hrapavim ili ljuskavim područjima na koži u osoba starije životne dobi. Najčešće se pojavljuju na dijelovima kože koji su kronično izloženi Suncu (lice, vrat, uške, tjeme i nadlanice). S obzirom na to da u 10-15% slučajeva aktiničke keratoze mogu prijeći u invazivni planocelularni karcinom, potrebno ih je liječiti.

## Tko je pod povećanim rizikom od nastanka zločudnog tumora kože?

- osobe svijetle puti, svijetlih očiju i svijetle kose
- osobe s velikim brojem madeža (više od 50)
- osobe koje provode puno vremena na Suncu
- osobe u čijoj obitelji je bilo oboljelih od zločudnih tumora kože
- osobe koje su zadobile opeklime od Sunca, pogotovo u djetinjstvu
- osobe koje koriste solarij
- osobe na imunosupresivnoj terapiji

Međutim, čak i ako nemate povećan rizik za razvoj raka kože, možete od njega oboljeti!  
Stoga ne zaboravite pregledati kožu!

## “ABECEDA” melanoma – kako prepoznati sumnjivu promjenu na koži?



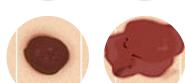
**A asymmetry/asimetrija** Melanom je asimetričan, nepravilan.



**B border/rubovi** Melanom ima nepravilne, nejasne rubove.



**C color/boja** Melanom obično ima više boja, od svijetlo smeđe do crne.



**D diameter/promjer** Melanom je rastuća promjena, obično veća od 6 mm.



**E evolution/promjena** Melanom se tijekom vremena mijenja bojom, veličinom, oblikom i debљinom.



**F feeling/osjećaj** Kod melanoma se, uz navedena obilježja, ponekad može pojaviti osjećaj svrbeža, iritacije ili peckanja.

## Rano otkrivanje je prvi korak u uspješnom liječenju tumora kože!

### Kako ćete sami pregledati kožu?

- Pomoću zrcala pogledajte cijelo tijelo: prsa, leđa, bokove i lice
- Provjerite laktove i ruke, posebno gledajući stražnji dio nadlaktice, nadlanicu i pazuhe
- Pregledajte cijele noge i ne zaboravite na tabane i prostor među prstima
- Pomoću manjeg zrcala pogledajte vlasište i stražnji dio vrata
- Na kraju provjerite stražnjicu i intimno područje.