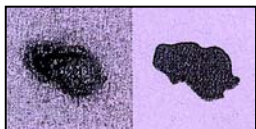


# KRITERIJUMI KOJI ĆE VAM POMOĆI DA OTKRIJETE MELANOM

## ABCDE kriterijumi



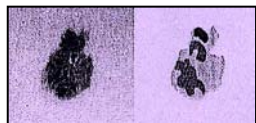
A – asimetrija

Ako povučete liniju kroz  
sredinu promene videćete  
da dve polovine nisu  
simetrične



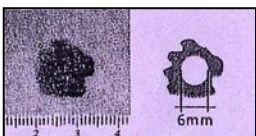
B – ivice

Nepravilna, izrečkana ivica



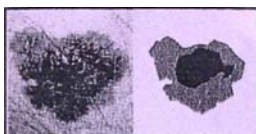
C – boje

Različita prebojenost  
mladeža – prisustvo više  
boja: crna, braon, ružičasta,  
crvena ili bela



D – dijametar

Ukoliko je mladež preko 6  
mm u promeru



E – evolucija

Promena boje, veličine,  
oblika, izgleda površine,  
vertikalni rast mladeža,  
pojava svraba, ili krvarenje



*Odeljenje  
dermatovenerologije  
Krunska 57, Beograd  
tel. 011/308-55-96*

**ZAŠTO JE VAŽNO  
DA PREGLEDATE  
SVOJE MLADEŽE?**

# Šta je melanom?

Sunce emituje ultravioletnu (UV) radijaciju koja je deo širokog elektromagnetnog spektra i arbitrarno se deli na UVA, UVB i UVC. Kao posledica dugotrajnog izlaganja Suncu, zbog kumulativnog efekta UV zračenja, ili usled neumerenog kratkotrajnog, intenzivnog sunčanja koje može dovesti do pojave opekotina od Sunca, posebno u detinjstvu, dolazi do ispoljavanja negativnih, neželjenih efekata solarne radijacije koja predstavlja glavni faktor rizika za nastajanje melanoma i ne-melanomskih karcinoma kože.

Melanom je maligni tumor koji nastaje od pigmentnih ćelija kože, melanocita. Može da se javi u svakom uzrastu, ali samo ekstremno retko u detinjstvu. Najčešće se javlja kod osoba starosti od 40 do 60 godina. U Evropi žene češće oboljevaju od melanoma, ali muškarci češće umiru od melanoma.

Melanom može da se pojavi bilo gde na koži, međutim kod žena su najčešće zahvaćeni donji ekstremiteti, dok je kod muškaraca najčešće zahvaćen trup, posebno leđa. Kod pacijenata koji su hronično izloženi dugotrajnom delovanju Sunca tokom života (npr. zemljoradnici, momari), melanom se najčešće javlja na glavi, ušima, licu i vratu.

Melanom je najagresivniji od svih tumora kože jer vrlo brzo metastazira i zahvata druge organe. Ne treba paničiti, melanom jeste jako agresivan tumor, ali njegovo rano otkrivanje i pravovremena hirurška intervencija omogućavaju izlečenje i poboljšanje preživljavanja. Hirurško uklanjanje melanoma u ranom stadijumu dovodi do izlečenja kod 90–95% pacijenata.

## FAKTORI RIZIKA ZA POJAVU MELANOMA

- porodična pojava melanoma ili displastičnih nevusa
- intenzivno sunčanje i zadobijanje opekotina tokom detinjstva i adolescencije
- povremeno, kratkotrajno, intenzivno izlaganje Suncu (npr. na godišnjem odmoru)
- više od 100 mladeža
- urođeni mladeži većih dimenzija
- više od 5 atipičnih mladeža koju su veći od 5 mm u prečniku
- prethodno postojanje melanoma
- fototip kože I i II (I: mlečno bela koža, koja lako izgori, uvek pocrveni, nikad ne pocrni, pege, riđa, ili plava kosa, plave oči. II: svetla koža, lako izgori, uvek pocrveni, minimalno pocrni, plava kosa, svetle oči)
- prekomerno izlaganje Suncu (npr. rekreacija i sportovi na otvorenom, poljski radovi, zanimanja vezana za boravak na Suncu...)
- život na području sa velikim brojem sunčanih dana
- preterano korišćenje solarijuma

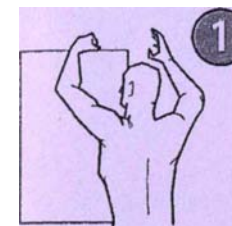
Rizik od razvoja melanoma nije isti kod svake osobe. Ako se jedna ili više navedenih karakteristika odnosi na vas, obavezno se javite dermatologu.

# Preporuke za zaštitu od štetnog delovanja Sunca

- izbegavajte direktno izlaganje Suncu između 11 i 15 časova
- provodite vreme u hladu. Ukoliko se na plaži štitite hladom suncobrana možete dobiti opekotine od Sunca od UV zraka koji se reflektuju od vode. Sunčevi UV zraci probijaju oblake u značajnoj količini, te možete dobiti opekotine od Sunca i tokom oblačnih prolećnih i letnjih dana
- odeća obezbeđuje najbolju zaštitu od štetnog zračenja Sunca. Nosite adekvatnu odeću od gusto tkanog materijala, majce dugih rukava, kačket, ili šešir sa širokim obodom. Posebnu pažnju obratite na zaštitnu odeću vaše dece. Zaštitite vaše i oči vaše dece adekvatnim naočarima sa UV zaštitom
- koristite vodootporne zaštitne, antisolarne kreme, ili losione sa zaštitnim faktorom koji se označava kao SPF, koji mora biti minimum 15, ili viši za odrasle i 30, ili viši za decu, koji obezbeđuje jednaku zaštitu od UVA i UVB zraka. Primenjujte ih svakodnevno, nanosite ih na sve regije kože, 30 minuta pre izlaska iz kuće, potom ponovo na svaka 2–3 sata, čak i tokom oblačnih dana, obavezno posle plivanja, ili jakog znojenja. Antisolarna zaštitna sredstva ne koristite da bi produžili boravak na Suncu, već da bi ste zaštitili svoju kožu i kožu svog deteta od štetnog delovanja UV radijacije.
- izbegavajte solarijume – UV zračenje bez obzira da li potiče od Sunca, ili veštačkog izvora – solarijuma, može uzrokovati nastajanje melanoma, ili nekog drugog raka kože. Veštačka preplanulost stečena u solarijumima ne predstavlja zaštitu od daljih štetnih efekata UV radijacije koju emituje Sunce.

IZBEGAVANJE FAKTORA RIZIKA I RANO PREPOZNAVANJE  
MELANOMA SU NAJZNAČAJNIJI ČINIOCI NJEGOVE USPEŠNE  
PREVENCIJE!

## SAMOPREGLED KOŽE



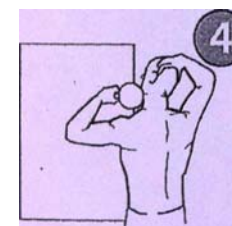
Pregledajte vaš prednji i zadnji deo tela ispred ogledala, onda desni i levi bok, sa podignutim rukama. Žene treba da pogledaju i ispod grudi.



Zakrivite lakat i pažljivo pogledajte podlakticu i gornji deo ispod nadlaktice i dlanove.



Pogledajte zadnji deo vaših nogu i stopala, prostor između prstiju i tabana. Ukoliko ne možete da vidite sve delove vaših stopala koristite ručno ogledalo.



Pregledajte zadnji deo vašeg vrata i glave. Pregledajte celu glavu sklanjajući deo po deo.



Na kraju pogledajte vaš zadnji deo tela, ručnim ogledalom.