

SUNCE – NAŠ PRIJATELJ



SkinCancer.org

TOČNO ILI NETOČNO

1. Izjava: Rak kože nije čest.

NETOČNO

Činjenica:

1 od 5 Amerikanaca za života će razviti rak kože.

TOČNO ILI NETOČNO

2. Izjava: Možete umrijeti od raka kože.

TOČNO

Činjenica: Rak kože može biti smrtonosan ako se proširi na unutarnje organe. Melanom je najsmrtonosniji oblik raka kože. Ipak, ako se otkrije na vrijeme, 99% melanoma je izlječivo. Zbog toga je izrazito važno na vrijeme posjetiti dermatologa dok je melanom još uvijek u ranoj fazi i prije nego postane smrtonosan.

TOČNO ILI NETOČNO

3. Izjava: Rak kože pogađa samo stare ljude.

NETOČNO

Činjenica: Melanom je drugi najčešći rak u populaciji između 15-29 godina.

TOČNO ILI NETOČNO

4. : Osobe tamne puti mogu dobiti karcinom kože.

TOČNO

Činjenica: Nitko nije imun na opasnost od sunca. Rak kože je rjeđi kod osoba tamnije puti ali i smrtonosniji.

TOČNO ILI NETOČNO

5. Izjava: 5 ili više opekotina od sunca tijekom života udvostručava rizik za razvoj raka kože.

TOČNO

Činjenica: 1 opekotina od sunca tijekom djetinstva i puberteta udvostručava rizik za razvoj melanoma. 5 opekotina tijekom života, neovisno o dobi, također udvostručava rizik za razvoj melanoma.

TOČNO ILI NETOČNO

6. Izjava: Dvije vrste ultraljubičastih zraka- UVA i UVB - stižu do zemlje i uzrokuju rak kože.

TOČNO

Činjenica: UVA zrake prodiru dublje u kožu nego UVB i oštećuju unutarnji sloj kože. Ove zrake imaju glavnu ulogu u ubrzanom starenje kože i pojavi bora, ali i ozrokuju rak kože. UVB zrake su kraće valne duljine i oštećuju površinski sloj kože (epidermis). UVB zrake su glavni uzročnik crvenila i opekline od sunca, ali i starenja i raka kože.

TOČNO ILI NETOČNO

7. Izjava: Opekline od sunca su znak oštećenja kože, a preplanulost je znak zdrave kože.

NETOČNO

Činjenica: I opekline od sunca i preplanuli ten su znakovi da je koža oštećena od sunca. Ne postoji „zdrava preplanulost“. I preplanulost i opekline mogu dovesti do raka kože.

TOČNO ILI NETOČNO

8. Izjava: Sunce liječi akne.

NETOČNO

Činjenica: Izloženost suncu pozitivno djeluje na akne u samom početku, no naposljetku ih pogoršava. Ukoliko koristite terapiju za akne, obavezno koristite kreme za zaštitu od sunca, nosite protektivnu odjeću i potražite hlad. Mnogi lijekovi za akne čine Vašu kožu osjetljivijom na sunce.

TOČNO ILI NETOČNO

9. Izjava: "SPF" je kratica za Sun Protection Factor (faktor zaštite od sunca).

TOČNO

Činjenica: SPF pokazuje koliko vremena je potrebno UVB zrakama da izazovu crvenilo kože kada se koristi zaštitno sredstvo, u usporedbi s vremenom bez zaštite. Naprimjer, ako se koristi zaštitno sredstvo sa SPF 15 faktorom, trebat će 15 puta više vremena da koža pocrveni nego ako se ne koristi zaštitno sredstvo. SPF 15 blokira otprilike 93% UVB zraka dok SPF 30 štiti od otprilike 97%.

TOČNO ILI NETOČNO

10. Izjava: Solariji su sigurniji od sunca.

NETOČNO

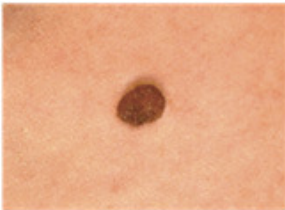
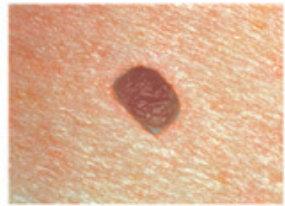
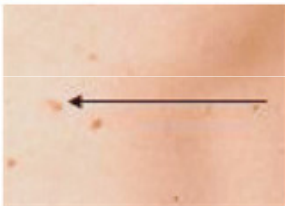
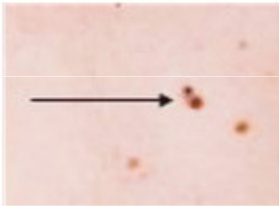
Činjenica: Ne postoji sigurna preplanulost, osobito u solariju. Osobe koje koriste solarij, mogu primiti i do 12 doza godišnjih UVA štetnih zračenja u usporedbi s dozom koja se primi prilikom normalne izloženosti suncu. Korišćenje solarija povećava rizik od melanoma za 74%.

ABCDE MELANOMA

Za lakše razlikovanje dobroćudnih od zloćudnih promjena služi nam ABCDE melanoma.

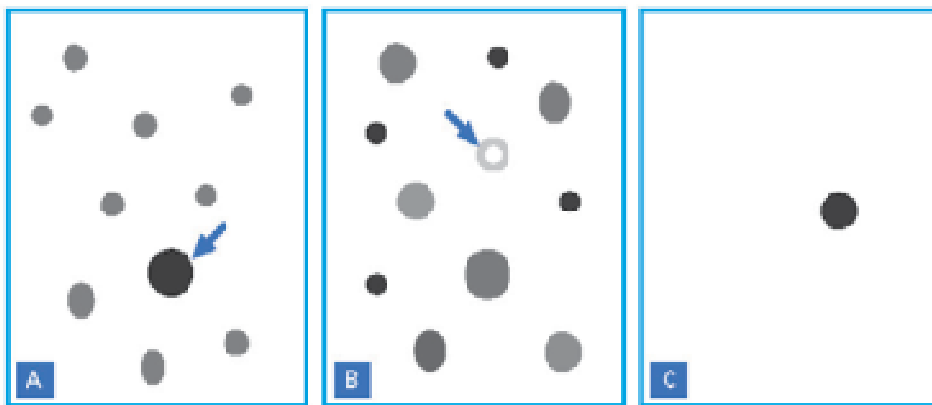
	Dobroćudno (Normalno)	Zloćudno (Kancerogeno)	
Simetrično			ASIMETRIČNO (dvije strane ne se podudaraju)
Pravilni rubovi			RUBOVI nisu pravilni

ABCDE MELANOMA

	Dobroćudno (Normalno)	Zloćudno (Kancerogeno)	
Jedna boja			2 ili više BOJA
Manji od 6 mm			PROMJER veći od 6 mm
Običan madež			EVOLUCIJA ili promjena veličine, oblika i boje.

Znak „ružnog pačeta“

3 različita scenarija prikazuje „ružno pače“ madeže koji bi trebali probuditi sumnju. Kvadrati A, B i C predstavljaju dio tijela poput leđa.



- A, „Ružno pače“ madež je tamniji i veći od svih ostalih madeža.
- B, 2 glava uzorka madeža, većih svjetlijih, i manjih tamnijih madeža. „Ružno pače“ madež je mali ali bez boje (pigmenta).
- C, samo je jedan madež na leđima.

Pregled kod kojeg kombiniramo ABCDE znakove melanoma sa znakom „ružnog pačeta“ povećava šansu rane detekcije svih tipova melanoma i pomaže spašavanju života.

OSTALI OBlici RAKA KOŽE I PREKANCEROZA

Godišnje se u Europi dijagnosticira preko 3,5 miliona svih vrsta raka kože u preko 2 miliona ljudi. Ako se otkriju dovoljno rano, gotovo svi su izlječivi.

Bazocelularni karcinom (BCC) je najčešći oblik raka kože. Najčešće je uzrokovan kumulativnim i isprekidanim izlaganjem UV zrakama (sunce ili solarij).



OSTALI OBLICI RAKA KOŽE I PREKANCEROZA

Planocelularni karcinom (SCC) najčešće nastaje na fotoeksponiranom području. Nešto je rjeđi od bazocelularnog karcinoma. Dugotrajno, kumulativno izlaganje suncu najčešći je uzrok. Mali postotak SCC može postati smrtonosan.



OSTALI OBLICI RAKA KOŽE I PREKANCEROZA

Aktinička keratoza (AK) je prekanceroza uzrokovana suncem i najčešće se pojavljuje kao malo, krustozno ili ljuskavo uzdignuće. Iako je većina aktiničkih keratoza dobroćudna, ukoliko se ne liječi može se razviti u planocelularni karcinom.



PAMETNO IZLAGANJE SUNCU

- Potražite hlad Poželjno je boraviti u hladu kad god je moguće te izbjegavati sunce u podnevnim satima. UV zrake su posebno opasne između 10 i 16 sati.



- Zaštitite se Napravite vlastiti hlad koristeći šešire širokog oboda i široke majice dugih rukava te dugim hlačama. Kape sa šiltom štite lice, ali ostavljaju vrat, donji dio lica i uši izložene suncu. Šeširi širokog oboda pomažu spriječiti rak kože na tim područjima.



PAMETNO IZLAGANJE SUNCU

- Sunčane naočale Zaštitite svoje oči naočalama sa UV zaštitom. Potražite oznaku da leće blokiraju više od 99% UV zračenja.



- Nemojte „izgoriti“ na suncu! 1 opekotina od sunca tijekom djetinjstva i puberteta udvostručava rizik za razvoj melanoma tijekom života. (najsmrtonosniji oblik raka kože). Svakodnevno korištenje zaštite od sunca može biti najpametnija stvar koju ste učinili za sebe.

PAMETNO IZLAGANJE SUNCU

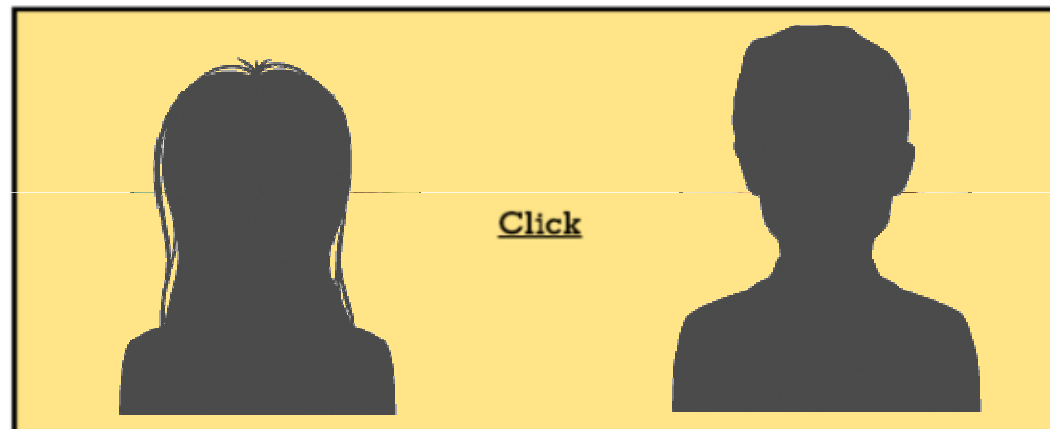
- Koristite preparate za zaštitu od sunca svakodnevno UV zračenje je najjače tijekom ljeta, ali može izazvati oštećenje kože tijekom cijele godine. Za vrijeme dugotrajnije fizičke aktivnosti na otvorenom koristite vodotporno sredstvo za zaštitu od sunca sa SPF 30 faktorom ili većim. Nakon kupanja ili znojenja te nakon svaka 2 sata ponovno nanesite sredstvo.



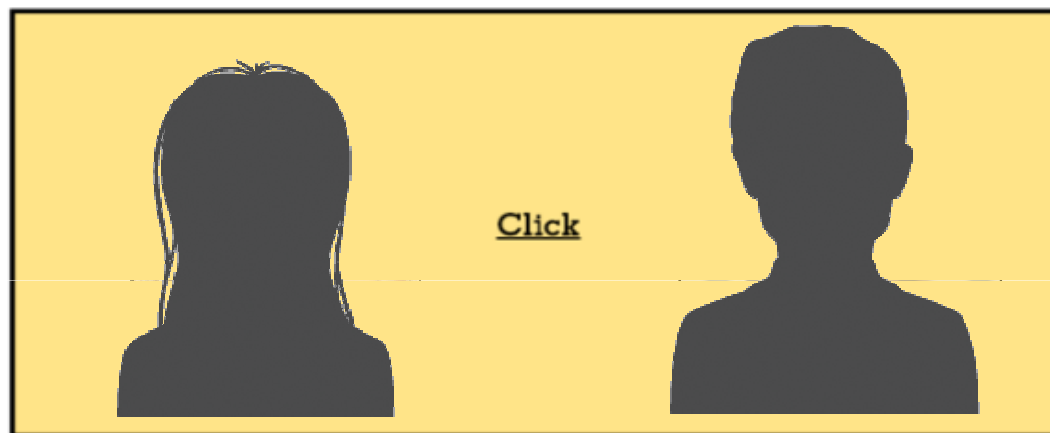
- Ne koristite solarij Preplanulost dobivena u solariju nosi jednak ili veći rizik za razvoj raka kože od one dobivene izlaganjem suncu.

TIPOVI KOŽE SLAVNIH

TIP KOŽE I:

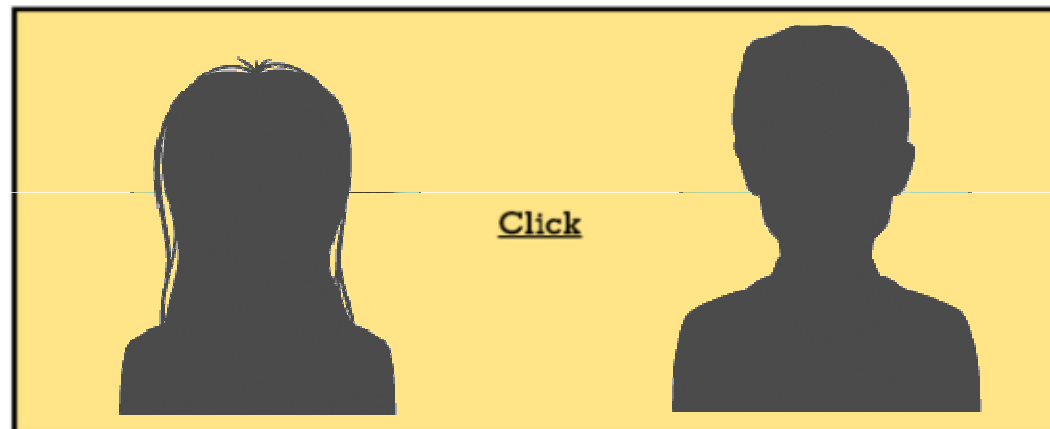


TIP KOŽE II:

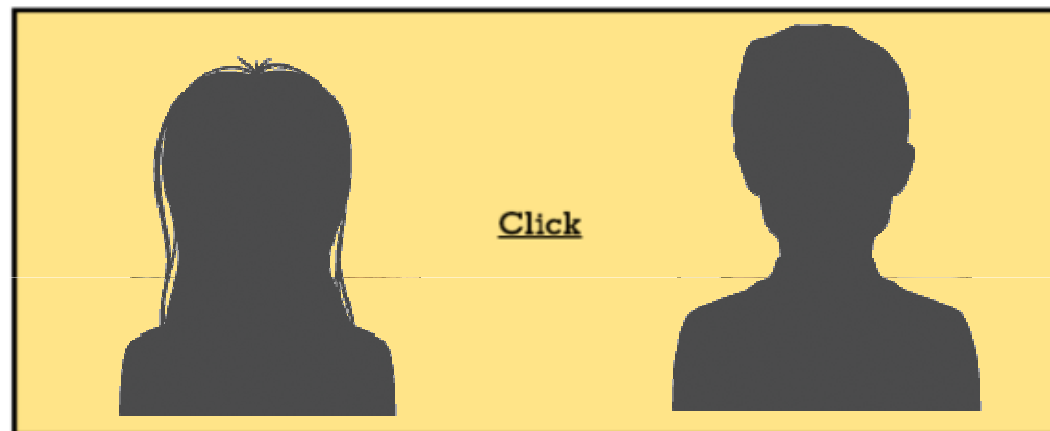


TIPOVI KOŽE SLAVNIH

TIP KOŽE III:

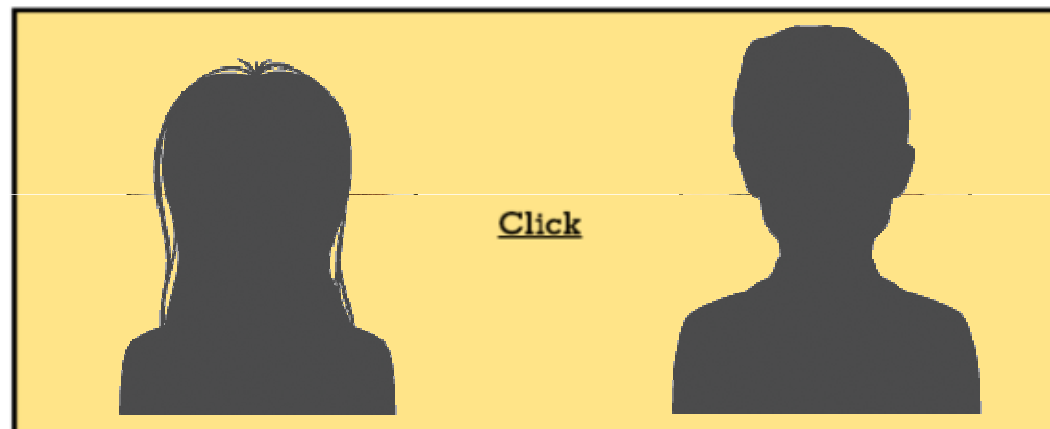


TIP KOŽE IV:

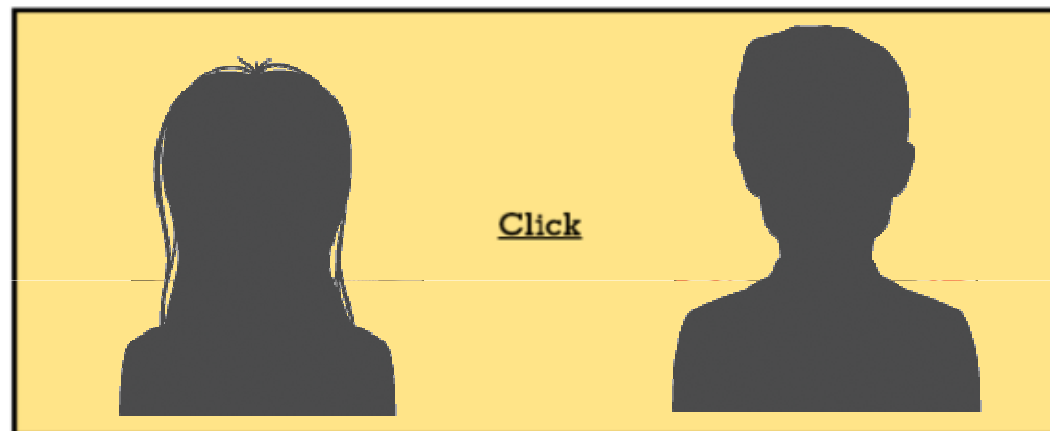


TIPOVI KOŽE SLAVNIH

TIP KOŽE V:



TIP KOŽE VI:





Uživaj na suncu i ostani zdrav!

HVALA NA PAŽNJI



SkinCancer.org

