

# Kako i gde gledati?

Pregledajte svoju kožu jednom mesečno ili kada uočite promene sumnjivog izgleda.

Vaš pregled treba da obuhvati čitavo telo, spreda i pozadi, sa posebnom pažnjom na delove izložene suncu. Stanite ispred velikog ogledala, a za teško dostupna mesta dodatno koristite ogledalo koje staje u ruku.

1	Pregledajte lice, uključujući nos, usne, usta, uši i kožu iza ušiju.	
2	Pregledajte kožu kosmatog dela glave, koristeći češalj da razdvojite kosu. Muškarci, ukoliko nemate kosu, pregledajte detaljno celu kožu glave.	
3	Pregledajte šake sa obe strane i između prstiju.	
4	Dalje, fokusirajte se na vrat, grudi i gornje delove tela. Žene, pregledajte kožu između i ispod dojki.	
5	Savijte laktove i podignite ruke da biste pregledali nadlaktice i pazuhe.	
6	Koristite malo ogledalo da biste pregledali i zadnju stranu vrata i leđa.	
7	Pregledajte butine i listove. Završite pregled gledajući tabane i predeo između prstiju stopala.	

# Ko je pod rizikom?

Rak kože može da se javi kod svakog, u bilo kom uzrastu. Najčešće se javlja kod osoba preko 50 godina ili kod osoba koje se prekomerno izlažu suncu.

## Osobe koje imaju veći rizik:

- Imaju svetlu kožu i podložne su opekotinama od sunca
- Imale su opekotine od sunca u detinjstvu
- Provode mnogo vremena na suncu (npr. zbog posla ili hobija)
- Izložene su intenzivnom suncu tokom kratkog vremenskog perioda (npr. tokom odmora)
- Koriste ili su koristili solarijum
- Imaju više od 50 mladeža
- Imaju u porodici osobu koja je imala rak kože
- Stariji su od 50 godina
- Imali su transplantaciju organa

Bilo da ste u grupi koja ima veći rizik ili ne, postoje jednostavne stvari koje možete uraditi odmah da biste zaštitili sebe i svoju porodicu od raka kože.

Prepoznavanje znakova i redovno kontrolisanje su način da zaustavite bilo koju promenu pre nego što postane ozbiljna.

# Šta uraditi?

Rak kože može da se leči, i ako se rano otkrije, najčešće se trajno izleči.

Ako primetite neku sumnjivu promenu, veoma je važno da se javite dermatologu ili svom lekaru što pre. Ukoliko se lečenje odloži, rak kože se širi i može značajno da ugrozi zdravlje, sa komplikacijama koje mogu dovesti i do smrti. Ne odlažite posetu lekaru jer tako smanjujete šansu za izlečenje.

## Zlatna pravila su:

- Ne ignorišite ga, nadajući se da će da prođe
- Nemojte čekati da vidite kako će se razvijati i nemojte se sami lečiti
- Nemojte da pretpostavljate da verovatno nije ništa ozbiljno
- Nemojte misliti da to nije prioritet koji treba rešiti
- I povrh svega, nemojte se plašiti odlaska dermatologu ili svom lekaru

Rak kože se lako leči ako se rano otkrije. Ako primetite promenu na koži koja vam je sumnjiva, javite se lekaru.

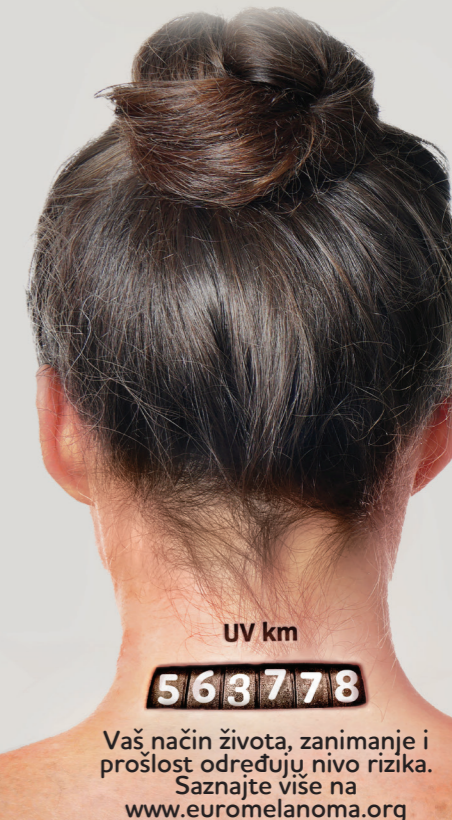
Više informacija o promenama na koži, njihovim različitim oblicima i šta oni znače, možete dobiti na našem sajtu:

[www.euromelanoma.org/serbia](http://www.euromelanoma.org/serbia)

© Copyright 2021 Euromelanoma. All rights reserved.



## RAK KOŽE: NIJE DO GODINA, VEĆ DO UV ZRAČENJA!



UV km

563778

Vaš način života, zanimanje i prošlost određuju nivo rizika. Saznajte više na [www.euromelanoma.org](http://www.euromelanoma.org)

13. JUN 2022.

**EUROMELANOMA 2022**  
EVROPSKA KAMPANJA PROTIV RAKA KOŽE  
Besplatni pregledi za rano otkrivanje raka kože

ZAKAŽITE VAŠ PREGLED:

PUTEM WEB STRANICE [www.euromelanoma.org/serbia](http://www.euromelanoma.org/serbia) od 15.04.2022. do 08.05.2022.  
PUTEM TELEFONA 0800222888, 06.06.2022. i 07.06.2022. od 08 do 20h.



# Izbegavanje štetnog UV zračenja je ključno za smanjenje rizika od raka kože

Imate samo jednu kožu. To je vaš najdragoceniji deo garderobe, zato je čuvajte. Zapamtite da sunce sija svuda i da štetni UV zraci mogu oštetiti kožu čak i onda kada deluje da napolju nije toplo.

## Uvek budite zaštićeni od sunca

### Izbegnite nepotrebno izlaganje

Gde je to moguće, pronađite senku i izbegnite letnje sunce tokom sredine dana.



### Nosite odeću koja će vas zaštititi

Uključite odeću tamnih boja, dugačkih rukava, šešire širokih oboda i naočare za sunce sa UV zaštitom. Za decu potražite odeću koja ima u sebi zaštitu od sunca.



### Nanosite preparate za zaštitu od sunca

Proverite da li vaš preparat ima visok stepen zaštite i od UVA i od UVB zračenja. Ne zaboravite da zaštita od sunca ima efekat oko pola sata nakon nanošenja i traje samo dva do tri sata.



Deca su pod najvećim rizikom od dugoročnih problema sa zdravljem zbog nebezbednog izlaganja suncu. Igranje napolju je važno, ali nikada ne smete da dozvolite da dete dobije opekotine od sunca.



## Šta gledati?

Pregledajte kožu zbog promena koje:

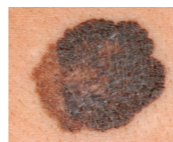
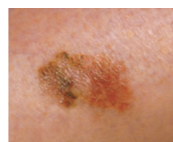
- Menjaju veličinu, boju i/ili oblik
- Izgledaju drugačije od ostalih (znak „ružnog pačeta“)
- Asimetrične su ili imaju nepravilne ivice
- Izgledaju hrapavo ili su sa skvamom (ljudspama)-ponekad se promene osećaju pod prstima pre nego što se uoče
- Imaju više boja
- Svrbe
- Krvare ili vlaže
- Izgledaju perlasto
- Izgledaju kao ranica, ali ne zarastaju

Ukoliko uočite dva ili više ovakvih upozoravajućih znakova, ne odlažite - posetite svog dermatologa odmah.

## 4 osnovna tipa raka kože

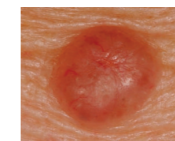
### Melanom

Ovo su najređi tumori, ali takođe i najopasniji. Mogu se javiti u bilo kom uzrastu, za razliku od drugih tipova koji su mnogo češći u starijoj populaciji. Javljaju se u obliku pigmentovanih lezija koje postaju tamnije pigmentovane ili razvijaju nepravilne ivice ili brojne nove boje tokom nedelja i meseci. Veoma retko se mogu javiti i u obliku ružičastih ili crvenih čvorića, bez pigmentacije. Ovi tumori obično brže rastu i zahtevaju neodložnu terapiju.



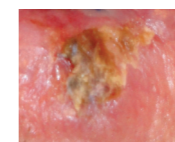
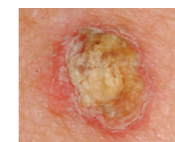
### Bazocelularni karcinom

Ovo je najčešći oblik raka kože, ali, na sreću, i najmanje opasan. Obično ima oblik izdignute lezije boje kože, sa sjajnom, perlantom ivicom, ranice koja ne zarasta ili uzdignutog čvorića sa krustom koji polako raste. Ukoliko se duže vreme ne leči, može da ulceriše i zahvati dublja tkiva.



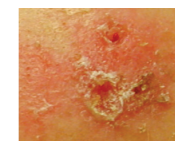
### Spinocelularni karcinom

Ovo je drugi najčešći oblik raka kože, koji se tipično javlja u regijama kože koje primaju veliku količinu sunčevih zraka, kao što je lice i kosmati deo glave. I one imaju oblik uzdignutog čvorića sa krustom koji može brzo da raste i stvara ranice koje vlaže. Mogu brzo da se prošire, a naročito ako su lokalizovani na usnama, ušnim školjkama ili prstima, ili ukoliko je pacijent oslabljenog imuniteta. Neophodan je hirurški tretman.



### Aktinična keratoza

Ove crveno-braon hrapave lezije kože sa skvamom najčešće se javljaju kod osoba srednjih godina i starijih, i to na regijama koje su izložene suncu, poput lica, vrata, ušne školjke, nadlanice i kosmatog dela glave. Ovo su prekancerone lezije, koje se u 10-15% slučajeva mogu transformisati u spinocelularni karcinom, zbog čega zahtevaju lečenje kako bi se sprečila progresija.



## Znaci melanoma

Zbog toga što je melanom veoma opasan rak kože, treba biti upoznat sa znacima za njegovo traženje.

### ABCDE znakovi melanoma mogu pomoći u ranom otkrivanju:

<b>A</b>	Da li je promena asimetrična?	Benigni	Maligni
<b>B</b>	Da li ima nepravilnu ivicu?	Benigni	Maligni
<b>C</b>	Da li ima više različitih boja?	Benigni	Maligni
<b>D</b>	Da li je prečnik promene veći od 6 mm?	Benigni	Maligni
<b>E</b>	Da li postoji evolucija u rastu?	Pre	Posle