

TRĂIEȘTE ȘI ÎNVAȚĂ

ÎNVAȚĂ SĂ TRĂIEȘTI

Utilizați acest spațiu pentru a vă nota următorii pași în

călătoria dvs:

Cu cine ați putea vorbi pentru suport?

Cum puteți avea grijă de corpul și mintea dvs?

Dacă ai avut cancer de piele,

cunoaște-ți pielea și fii atent la

semnele schimbării!

Stabilește-ți un sistem de sprijin și

începe să faci schimbări pozitive și

sănătoase pentru a avea grijă de

corpul și mintea ta!



www.euromelanoma.eu

www.euromelanoma.eu

Carcinomul bazocelular

Este cea mai frecventă formă de cancer de piele, dar este cea mai puțin periculoasă. De obicei, se prezintă precum un nodul de culoarea pielii cu o margine strălucitoare și perlată, sau ca o rană care nu se vindecă, sau ca un nodul acoperit de o crustă care crește lent în timp. Dacă este lăsat netratat, poate invada țesuturile profunde.



Carcinomul scuamocelular

Este cea de-a doua cea mai frecventă formă de cancer de piele, care apare pe zone care au fost expuse excesiv la soare cum ar fi fața sau scalpul. Se prezintă precum un nodul acoperit de o crustă care poate crește rapid și poate supura și ulceră. Se poate răspândi rapid, în special dacă este localizat la nivelul buzelor, urechilor și degetelor sau dacă apare la pacienți imunocompromiși. Îndepărtarea chirurgicală a leziunii este esențială.



Keratoza actinică

Apare frecvent la persoanele de vârstă mijocie sau la vârstnici, pe zone expuse excesiv la soare cum ar fi fața, gâtul, urechile, fața dorsală a mâinilor și scalpul. Se prezintă ca o placă de culoare roșu-brună, aspră la atingere. Aceste leziuni sunt precanceroase; în 10-15% dintre cazuri se pot transforma în carcinom scuamocelular, astfel încât necesită o intervenție promptă pentru a preveni progresia.



Ce trebuie să urmărești

Verificați-vă pielea o dată pe luna pentru o leziune care:

- ◆ **Este diferită față de restul** (semnul "rățușca cea urâtă")
- ◆ **Își schimbă culoarea, dimensiunea și/sau forma**
- ◆ **Este asimetrică sau are margini neregulate**
- ◆ **Este aspră** (uneori puteți să simțiți leziunile înainte ca ele să devină vizibile)
- ◆ **Prezintă mai multe culori pe suprafață**
- ◆ **Este pruriginoasă (cauzează mâncărime)**
- ◆ **Sângerează sau supurează**
- ◆ **Are aspect perlat**
- ◆ **Arată ca o rană care nu se vindecă**

Dacă observați două sau mai multe dintre aceste semne de alarmă, nu amânați. Vizitați-vă imediat medicul curant.

4 tipuri principale de leziuni suspecte

Melanomul

Melanomul este cel mai puțin frecvent tip de cancer de piele, dar și cel mai periculos. Poate afecta persoanele de toate vârstele, spre deosebire de alte tipuri de cancer de piele care sunt mai frecvente la persoanele vârstnice. Aspectul clinic este extrem de variabil, poate apărea ca o pată care devine închisă la culoare sau care dezvoltă margini neregulate sau culori diferite în timp, sau ca un nodul roz sau roșu care crește rapid. Melanomul se poate răspândi la organele interne, așa că este întotdeauna necesar un tratament imediat.



Sponsori locali

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Sponsori europeni

MERCK

Eucerin

Cu suport de la

Parteneri de Campanie

EADO
European Association of
Dermatologists

Semne ale melanomului

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

Regula ABCDE privind recunoașterea melanomului vă poate ajuta să îl depistați devreme:

A	Este asimetrică?	Benign	Malign
B	Are margini inegale?	Benign	Malign
C	Prezintă mai multe culori?	Benign	Malign
D	Diametrul este mai mare de 6mm ?	Benign	Malign
E	Există o evoluție în dezvoltare?	Înainte	După

Rămâneți vigilenți!

Fiți atent/ă la pete sau semne pe piele care par diferite față de restul (semnul "rățușca cea urâtă").

Verificarea regulată a pielii și raportarea oricărui schimbări în stadii incipiente vor crește șansele de tratament reușit în cazul în care cancerul revine.

Cum și unde să vă uitați

Verificați-vă pielea o dată pe lună, pentru a descoperi leziunile care s-au modificat recent sau care arată suspect. Verificarea dumneavoastră ar trebui să acopere întregul corp, față-spate, acordând o atenție deosebită zonelor expuse la soare. Așezați-vă în fața unei oglinzi în care vă puteți vedea complet, cu o oglindă de mână pentru pentru zonele greu de văzut.

- 1** Uitați-vă la fața dumneavoastră, inclusiv la nas, buze, gură, înăuntrul și în spatele urechilor.
- 2** Verificați-vă scalpul utilizând un pieptene pentru a vă împărți părul. Dacă nu aveți prea mult păr, verificați-vă tot scalpul cu mare atenție.
- 3** Verificați-vă mâinile, atât fața anterioară și posterioară, cât 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 brațele și axilele.
- 6** Cu ajutorul unei oglinzi de mână, verificați partea din spate a gâtului și spatelui, sus și jos.
- 7** Verificați-vă fesele și partea din spate a membrelor. Încheiați prin verificarea tălpilor și între degetele de la picioare.

Luați măsuri sănătoase

lata câteva sfaturi practice pentru a vă ajuta în recuperarea fizică și emoțională:

Protejați-vă pielea

Evitați expunerea prelungită la soare, în special între orele 11 am și 3 pm. Acoperiți-vă și folosiți o cremă cu factor de protecție ridicat, care să protejeze împotriva razelor UVA și UVB. Unele medicamente pot crește sensibilitatea la soare, așa că vorbiți cu medicul dvs pentru sfaturi. Verificați-vă pielea în mod regulat pentru orice modificări.

Aveți grijă de corpul dumneavoastră

Asigurați-vă că participați la toate programările cu medicul dvs, pentru a monitoriza progresul și a minimiza riscul, în cazul în care cancerul ar reveni. De asemenea, puteți sprijini recuperarea generală prin adoptarea unei diete echilibrate și unui stil de viață activ cu îndrumare din partea medicului.

Aveți grijă de mintea dumneavoastră

Participarea la programările de monitorizare vă poate ajuta să vă simțiți mai în control în procesul de recuperare. S-ar putea să găsiți utilă și participarea la un grup de suport local, împreună cu activități precum scrisul într-un jurnal, socializarea și practicarea activităților care vă plac. Fiecare proces este diferit, deci realizați-l în ritmul dumneavoastră.

Grija și sprijinul dumneavoastră

În funcție de situația dvs, îngrijirea post-tratament poate include programări pentru monitorizare, teste sau discuții despre cum să îți menții sănătatea și să vă consolidați vitalitatea. **Echipa ta de îngrijire este acolo pentru a te sprijini, deci să nu vă fie teamă să solicitați sfaturi atunci când aveți nevoie.**

Întrebări pe care le poți adresa medicului



O rețea de sprijin solidă este o altă parte esențială a călătoriei dvs post-tratament și ar putea include prieteni, familie sau un grup de suport. **Având persoanele potrivite alături de dvs vă va ajuta să rămâneți pe drumul cel bun atât în recuperarea fizică, cât și în cea emoțională.**

Sfaturi de a vorbi cu cei dragi

