

The background of the slide is a close-up photograph of several dandelion seed heads. The seeds are fine and wispy, creating a delicate, starburst-like pattern. The overall color palette is warm, with various shades of yellow and orange, suggesting a sunset or sunrise. The text is overlaid on this background.

Prevenција melanoma

“IMATE SAMO JEDNU KOŽU; PAŽLJIVO JE ČUVAJTE”

Preporuka za preglede:

- **Samokontrola- jednom mjesečno**
- **Dermatoskopija-jednom godišnje**



Na što treba obratiti pažnju?

- Madeže koji mijenjaju veličinu, boju ili oblik
- Izgledaju drugačije od svih ostalih
- Su asimetrični ili nepravilni
- Su grubi ili se ljuskaju
- Su šareni
- Su veći od 6 mm u promjeru
- Svrbe
- Krvare ili imaju iscjedak
- Su sjajne površine
- Izgledaju poput ranice koja ne zacjeljuje



Asymmetry/asimetrija

Kakvog je oblika?

Madež



Okrugao
i simetričan

Maligni
melanom



Asimetričan

Border/rubovi

Kakvog je ruba?



Pravilan i ravan



Nepravilan
i nazubljen

Color/boja

Koliko ima boja?



Jedna



Više: od svjetl
smeđe do crn

Dimension/dijametar

Koje je veličine?



Mali (< 6mm)



Veći (> 6mm)

Evolution/razvoj

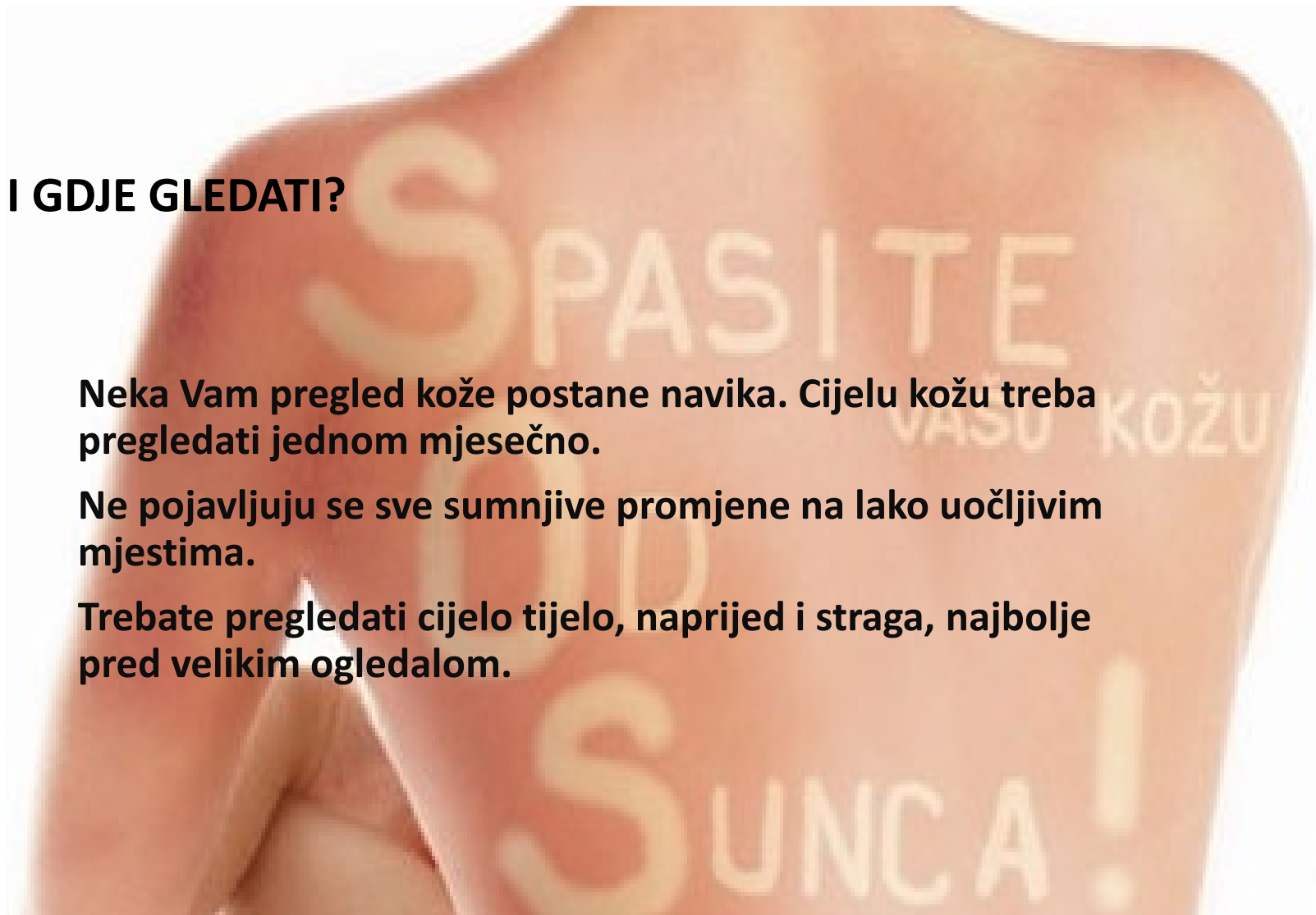


KAKO I GDJE GLEDATI?

Neka Vam pregled kože postane navika. Cijelu kožu treba pregledati jednom mjesečno.

Ne pojavljuju se sve sumnjive promjene na lako uočljivim mjestima.

Trebate pregledati cijelo tijelo, naprijed i straga, najbolje pred velikim ogledalom.





Pogledajte lice,
uključujući i nos,
usne, uši i iza
uški.



Provjerite vlasište
uz pomoć češlja
(kako bi razmaknuli
kosu).

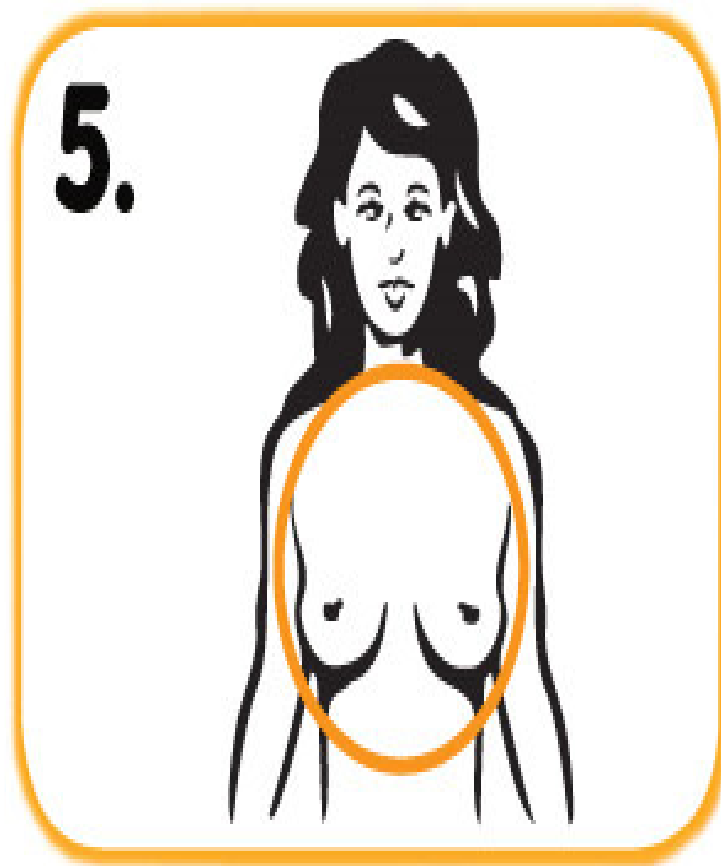
U slučaju ćelavosti
treba detaljno
pregledati tjeme.



Provjerite ruke s obje strane, pregledajte prste i između njih.



Savijte ruku u laktu
kako bi pregledali
stražnju stranu
nadlaktice i pazuh.

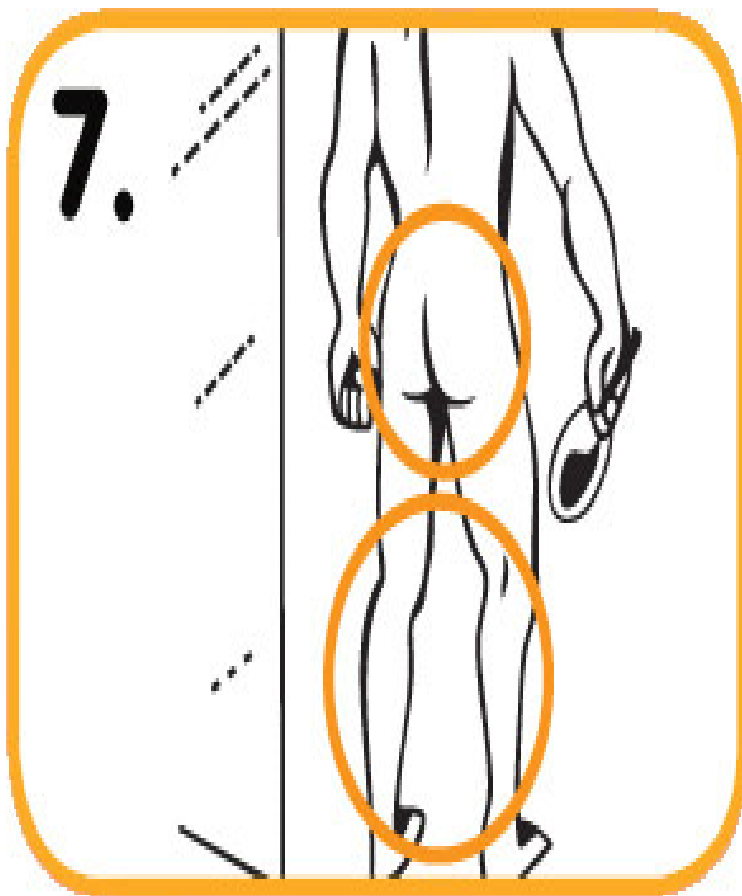


Pažljivo pogledajte
vrat, prsa i trup.

Žene: pogledajte
između i ispod dojki.



Pomoću malog
ogledala
pogledajte leđa i
stražnji dio vrata.



Pogledajte
prednju i
stražnju stranu
nogu, te
stražnjicu.

Završite pogled
provjerom
područja između
nožnih prstiju i
tabana.

Savjeti

- Zaštitite se pri izlaganju na suncu (kreme s visokim zaštitnim faktorom)
- Kremu nanosite svaka dva sata
- **Klonite se sunca i budite u hladu dok je sunce najjače (između 11 i 16 sati)**
- Zaštitite svoju kožu i oči (šešir, majica, sunčane naočale)
- **Dopustite koži da se postupno navikne na sunce i izbjegavajte opekline**
- **Izbjegavajte solarij**
- **Crvenilo na koži nakon izlaganja suncu znači da ste “izgorili”**
- Ukoliko crvenilo, mjehuri i bol traju dva dana, smatrajte to ozbiljnom ili teškom opeklinom