

KOŽA

Koža je najveći organ ljudskoga tijela, na kojem se javljaju različite mrlje koje su normalni dio odrastanja i starenja.

Madeži se mijenjaju tijekom života pod utjecajem hormona, nasljeđa i okoliša.

SUNCE – blagodati i opasnosti

Sunce je izvor života i donosi velike blagodati ljudskom organizmu ako mu se izlažemo oprezno i razumno. Pozitivno utječe na:

- ❖ imunitet,
- ❖ izgled kože,
- ❖ rad srca,
- ❖ raspoloženje,
- ❖ san,
- ❖ kosti i kosu,
- ❖ kožne probleme,
- ❖ tegobe dišnog sustava,
- ❖ autoimune bolesti.

Opasnosti: Pretjerano izlaganje suncu može uzrokovati prijevremeno starenje kože i njezina oštećenja.

PROMJENE NA KOŽI

Bazocelularni karcinom najčešći je oblik raka kože. Izgleda kao uzdignuti čvorić glatke površine koji često u sredini ima malu ranicu i/ili kao tanka smečkasta ili crvena izraslina na koži. Lako ih se zamijeni sa suhom kožom, keratozom, ekcemom ili psorijazom. Najčešće se javljaju na dijelovima kože koji su često

izloženi suncu: glavi i vratu, trupu, rukama i nogama.

Planocelularni karcinom je po pojavnosti na drugom mjestu najčešćih oblika zloćudnih tumora kože. Tumor se pojavljuje u obliku rožnatog čvorića, najčešće okruglog ili ovalnog oblika. Uglavnom se nalazi na suncu izloženim dijelovima tijela (čelo, nos, uška, donja usna, vlasitište kod ćelavih osoba te podlaktice i nadlaktice).

Melanom se ubraja među najzloćudnije tumore kože, a nastaje iz pigmentnih stanica melanocita koje podlegnu zloćudnoj pretvorbi. Iako se javlja u samo četiri posto svih oblika raka kože, odgovoran je za čak 80 posto smrtnih slučajeva. Melanom tipično izgleda kao obojena mrlja na koži, crne ili tamnosmeđe boje, nepravilnih asimetričnih rubova, promjera većeg od 6 mm. Tipično za njega je da stalno raste. Melanom se ne pojavljuje uvijek na madežu. Može se pojaviti i na koži normalnog izgleda te nastati na bilo kojem dijelu kože, posebno na onim najizloženijim suncu (trup i noge). Prilikom neprimjerenog izlaganja sunčevim zrakama mogu nastati opekline koje povećavaju rizik od nastajanja melanoma.

U riziku za nastanak melanoma su osobe sa atipičnim madežima, madežima smještenim na dlanovima, tabanima i vlasitištu te osobe koje u obiteljskoj anamnezi (majka, otac, sestra, brat ili dijete) imaju pojavu melanoma.



Sunce je izvor UV zračenja koje zbog globalnih klimatskih promjena postaje opasno za ljudsko zdravlje posebice kožu.

ZNANJE JE NAJBOLJA PREVENCIJA!

Sunčeve zrake mogu dovesti do oštećenja kože koja mogu izazvati karcinom. One prolaze kroz oblake, suncobrane, odjeću, vjetrobranska stakla, prozore i reflektiraju se od pijeska, vode, snijega i pločnika.

IZBJEĞAVAJTE:

- ❖ izlaganje sunčevim zrakama u razdoblju od **11 do 17 sati**, zaštitite se pokrivalima za glavu i sunčanim naočalama te koristite zaštitne kreme s faktorom zaštite ovisno o tipu kože,
- ❖ solarije kao umjetne izvore svjetlosti za tamnjenje kože.

POSEBAN OPREZ:

- ❖ osobe svjetle puti, plavih očiju/kose, kože koja brzo izgori,
- ❖ djeca – „koža pamti“.

ŠTO MOGU UČINITI ZA ZDRAVLJE SVOJE KOŽE

SAMOPREGLED KOŽE:

Jednom mjesečno pregledajte svoju kožu od glave do pete:

1. Pogledajte lice, uključujući i nos, usne, uši i iza uški.
2. Provjerite vlasište uz pomoć češlja (kako bi razmaknuli kosu). U slučaju ćelavosti treba detaljno pregledati tjeme.
3. Provjerite ruke s obje strane, pregledajte prste i između njih.
4. Savijte ruku u laktu kako bi pregledali stražnju stranu nadlaktice i pazuh.
5. Pažljivo pogledajte vrat, prsa i trup. Žene: pogledajte između i ispod dojki.
6. Pomoću malog ogledala pogledajte leđa i stražnji dio vrata.
7. Pogledajte prednju i stražnju stranu nogu, te stražnjicu.
8. Završite pogled provjerom područja između nožnih prstiju i tabana.

OBRATITE POZORNOST NA PRAVILO A B C D E

Asimmetry/asimetrija – oblik prethodno pravilne promjene na koži promijenio se, postao je nepravilnog oblika.

Border/rubovi – rubovi prethodno oštro ograničenog madeža postali su nepravilni i nazubljeni.

Color/boja – na prethodno jednobojnom madežu pojavilo se više boja.

Dimension/veličina – veličina, odnosno promjer madeža se promijenio.

Evolution/razvoj – madež se promijenio na način da se uzdigao iznad nivoa okolne kože.

OPREZ! „KOŽA PAMTI“



BRINITE O SVOM ZDRAVLJU
PONAŠAJTE SE ODGOVORNO
PREMA SVOJOJ KOŽI



**NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO**
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE