



## »PRIHAJA POLETJE« ZAŠČITIMO SE

# PRED SONCEM IN OPAZUJMO PIGMENTNA ZNAMENJA

*Ne mislite, da je le rjava koža lepa koža, lepa je le zdrava koža in to je bela!*

Ne samo, da sonce povzroča kožnega raka, katerega pogostost vse bolj narašča, temveč pospešuje tudi staranje kože. Dejstvo je, da zdravega sončenja in zdrave porjavelosti ni. Porjavelost je le obrambni mehanizem kože na škodljiv vpliv ultravijoličnih žarkov, ki so del spektra sončne svetlobe. Ob aktivnostih na prostem spomladi, ko je sonce že močno, pa na zaščito pogosto pozabimo.

### Zaščitimo se pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov

Najprej je potrebno **predvsem poleti, sredi dneva omejiti aktivnosti na prostem**. Takrat se umaknemo v notranjost bivališč. Otroka lahko hitro naučimo »pravila sence«. Ko je naša senca krajša kot telo, se je potrebno pred soncem umakniti. Nič manj ni pomembna zaščita pred soncem. **Oblečeni bodimo v lahka, vendar ne preredko tkana oblačila, ki pokrivajo čim večjo površino kože, na glavi imejmo klobuček**. Ne smemo pozabiti niti **sončnih očal**. Šele zadnja v vrsti po pomembnosti je pravilna uporaba zaščitnih filtrov, tako imenovanih **sončnih krem**.

### Pigmentna znamenja

Pigmentna znamenja so sestavljena iz nakopičenih pigmentnih celic, ki jih imenujemo melanociti. Te celice so sicer enakomerno razporejene vzdolž cele kože in tvorijo zaščitni pigment melanin. Hkrati pa melanin skrbi za zaščito kožnih celic pred škodljivimi ultravijoličnimi žarki. Kadar se več pigmentnih celic - melanocitov zbere na kupu, to vidimo kot pigmentno znamenje, ki ga imenujemo tudi materino znamenje ali nevus.

Pigmentnih znamenj ni potrebno posebej ščititi pred soncem, kot to nekateri počnejo z obližem. Pred soncem moramo **ZAŠČITITI VSO KOŽO** in taka zaščita je dovolj tudi za sama znamenja.

## Melanom

Melanom, ki je v otroštvu prava redkost, je kožni rak, ki nastane iz pigmentnih celic melanocitov. Zaskrbljenost, povezana s pigmentnimi znamenji, se pojavlja ravno zaradi možnosti razvoja melanoma. Verjetnost take spremembe je zelo majhna. Potrebno pa je vedeti, da je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za nastanek najnevarnejšega kožnega raka prav pojav sončnih opeklin v otroški dobi. Otroci so kljub zavedanju o nevarnosti sonca celo pred vstopom v šolo še vedno prevečkrat opečeni.

Evropi grozi epidemija kožnega raka. Podatki so zastrašujoči, nevarnosti sončenja in solarija so kožnega raka pripeljale na drugo mesto med raki v Sloveniji. Pomembno je, da raka hitro prepoznate.

### ABCDE-sistem za odkrivanje kožnega raka

Če opazimo, da se določeno znamenje nenavadno spreminja, in sumimo, da je rakastega izvora, si lahko pomagamo s tako imenovanim ABCDE-sistemom odkrivanja pigmentnih sprememb. Pri tem A pomeni asimetrijo, B robove (angleško border), C barvo (colour), D velikost (diameter) in E evalvacijo ali dvig znamenja. Priporočljivo je, da zdravnika obiščemo, če je znamenje asimetrično, če ima neenakomerne robove, če je neenakomerno obarvano, če se hitro spreminja in raste ali če se dvigne nad raven kože.

### PIGMENTNO ZNAMENJE Z MELANOMOM



**Iz znamenja lahko nastane kožni rak.**

## ASIMETRIČEN

### Melanom je običajno ASIMETRIČNE OBLIKE

Melanom je običajno asimetričen. Rak se lahko razvije iz že obstoječega znamenja ali pa se pojavi na razbarvanem predelu kože, pogosto pa nastane na čisti koži.



## NEPRAVILNE MEJE

### Kožni rak ima NERAVNE MEJE

Meje melanoma so nepravilne, neravne. Čeprav redko, lahko melanom začne rasti pod nohti ali na podplatu, na dlani ali na sluznici ustnice, rektuma ali vagine.



## BARVA

### Kožni rak ima RAZLIČNE BARVE

Melanom spreminja barvo in intenzivnost barve. Nekateri so črni na posameznih delih, ampak imajo tudi dele, ki so lahko rdeči ali oranžni. Melanom je lahko celo moder, bel ali rdeč ali pa mešanih barv. Barva melanoma se lahko celo razširi na kožo okoli.



## VELIKOST

### Najbolj so NEVARNA MANJŠA ZNAMENJA

Znamenja, ki so v premeru večja od pol centimetra ali večja od radirke na svinčniku, so običajno najbolj kancerogena. Če opazite, da znamenje raste in se razvija, pojdite takoj k zdravniku. Avstralski strokovnjaki poročajo, da najhitreje rastejo melanomi, ki so odebeljeni, simetrični in imajo ravne robove.

