



KOŽNI RAKI



Kožni raki

Koža je človeški organ z največjo površino. Telo ščiti pred vplivi okolja, zato je tudi najbolj izpostavljena različnim okoljskim dejavnikom. Mnogi od njih v njej povzročajo spremembe. Velika večina jih sicer ni rakavih, vendar je potrebna pozornost pri vseh spremembah, da se pravočasno prepoznajo rakave.

Znani sta dve vrsti kožnega raka – nemelanomski kožni tumorji in maligni melanom. Med nemelanomskimi sta najpogostejša bazalnocelični karcinom in skvamozni karcinom. Nastanek večine primerov kožnega raka je povezan z izpostavljenostjo sončnim žarkom. Nemelanomski raki kože so povezani z dolgotrajno izpostavljenostjo sončnim žarkom, za nastanek melanoma pa je lahko nevarno že kratkotrajno brutalno sončenje (s posledičnimi sončnimi opeklinami).

Vrste kožnega raka

1. Bazalnocelični karcinom

Bazalnocelični karcinom je najbolj pogosta oblika kožnega raka. Bolj ogroženi so ljudje s svetlo poltjo. Običajno se pojavi kot bulica na glavi, vratu ali rokah lahko pa tudi drugje. Tumorji rastejo počasi in se zelo redko razširijo tudi drugam.



2. Ploščatocelični karcinom

Skvamozni karcinom je druga najpogostejša oblika kožnega raka; prav tako je pogostejši pri svetlopoltih ljudeh. Običajno se pokaže kot rdeča in luskasta bulica na obrazu, uhljih in ustnicah. Raste počasi in se v zgodnji fazi ne širi v druge organe.



3. Maligni melanom

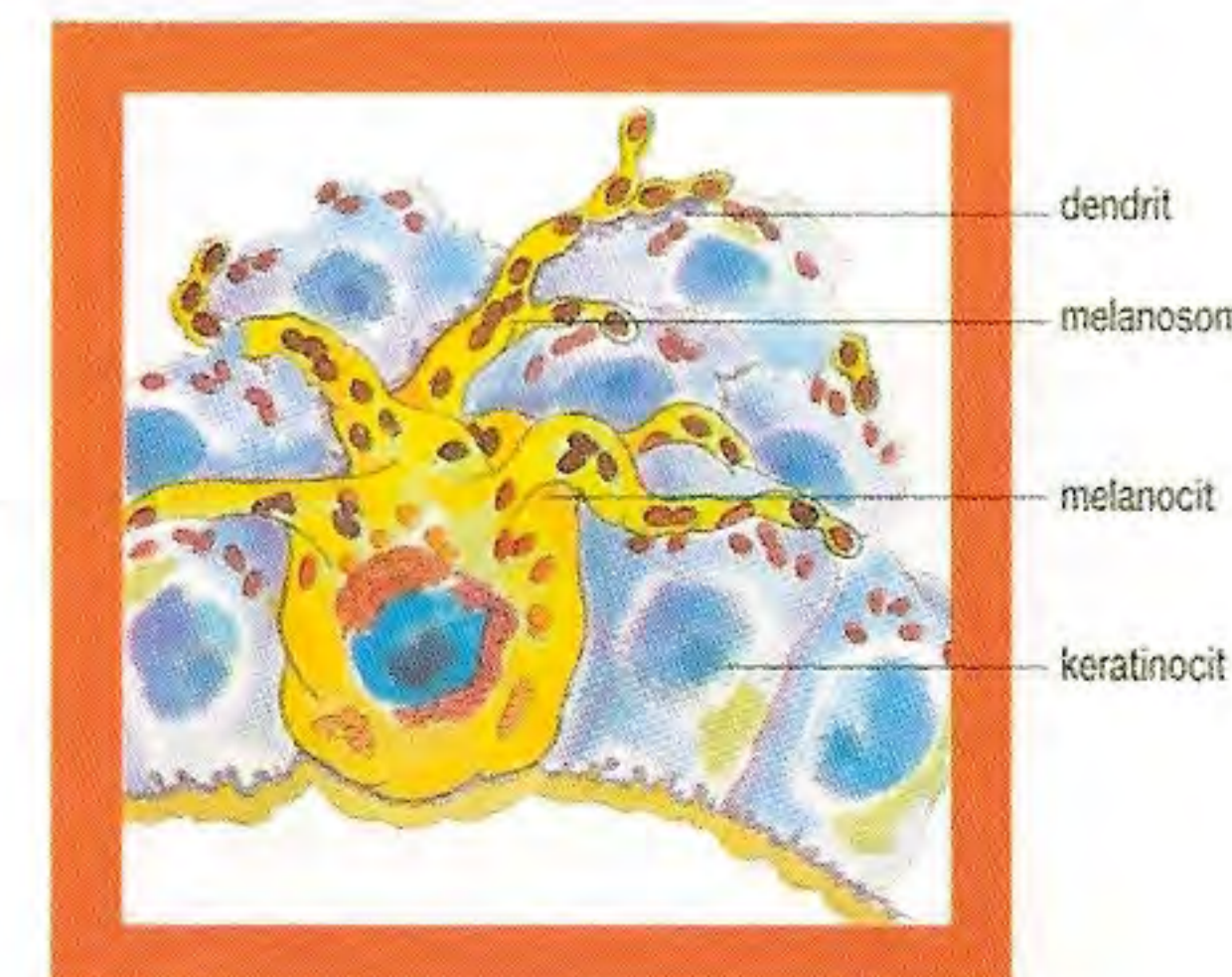
Maligni melanom je najbolj nevarna oblika kožnega raka. Nastane iz celic, ki dajejo koži porjavlost. Lahko zraste iz znamenj ali pa se pojavi na poprej nespremenjeni koži. Znanih je več tipov melanoma:



- povrhnje rastoči melanom je videti kot ploščata ali nekoliko nabrekla razbarvana kožna lisa z nejasnimi robovi, lahko je črne, modre, rjave, rumenorjave ali bele barve;
- nodularni melanom se pojavi v obliki črnih bul, lahko pa je tudi modre, sive, rjave, rumenorjave, rdeče, bele barve ali barve kože;
- akrolentiginozni melanom: to je vrsta melanoma, ki se običajno pojavi kot rjava ali črna pega pod nohti, na petah ali dlaneh, najpogosteje pri ljudeh črne in azijske rase;
- lentiginozni melanom je najpogostejši pri starejših ljudeh na delih telesa, ki so izpostavljeni sončni svetlobi, na primer na rokah, na obrazu, uhljih itd.

Koža ne pozabi!

Naša koža se pred škodljivimi učinki sončnih žarkov brani s tvorbo kožnih pigmentov ali melaninov, zaradi česar na soncu porjavimo. Pri sončenju poškodujemo prav tisti sloj kože, ki je ključen za njeno obnovo, to je bazalni sloj povrhnjice. Zagorelost torej pomeni, da je v koži že prišlo do škodljivih sprememb, ki pa se z leti stalno seštevajo in kopičijo ter se kasneje lahko izrazijo v obliki resnih poškodb kože.



A) Asimetrija: za razliko od benignih znamenj so melanomske spremembe nepravilne oblike.



B) Robovi: melanomske spremembe imajo pogosto nepravilne in nejasne robove, benigna znamenja pa gladke in enakomerne robove.



C) Barva: melanomske spremembe imajo pogosto mnogo odtenkov rjave ali črne barve, benigna znamenja so enakomerno rjavo obarvana.



D) Premer: melanomske spremembe so v premeru navadno večje od 5 mm, benigne so manjše.



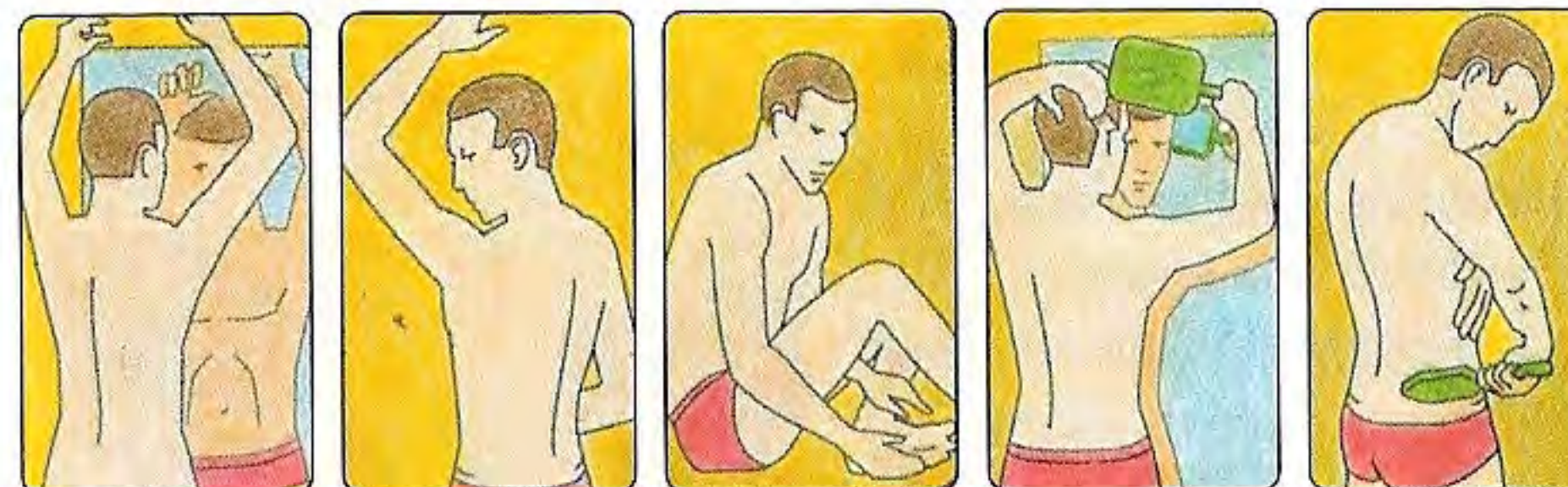
E) Dvignjenost nad okolico: melanomske spremembe so nad površino, znamenja so navadno v ravni okolne kože.



Kaj lahko storite sami?

Samopregledovanje kože enkrat mesečno.

Za to potrebujemo samo svoje oči in morebiti ogledalo.



Zaščitite se pred soncem !

1. Senca - naravna ali umetna
2. Oblečila
3. Pokrivala
4. Sončna očala
5. Zaščitne kreme (najmanj 15 SZF) ne glede na občutljivost vaše kože
6. Ne dovolite, da vas sonce opeče (ne sončite se med 11. in 15. uro)
7. Posebno skrb namenite otrokom
8. Previdnost pri uporabi solarijev (lastnosti in učinki teh žarkov so podobni sončnim).



Obiščite zdravnika, če opazite:

1. nove tvorbe na koži ali v njej;
2. spremembe v velikosti, obliki ali barvi kožnih znamenj;
3. luščeča se žarišča, ki občasno krvavijo;
4. kraste ali ranice, ki se ne celijo;
5. bulice, izbočenja ali zatrdline v koži.



Opazujte se!

Če na svoji koži opazite kako spremembo, se je ne ustrašite. Vsaka še zdaleč ni rakava. Če je sprememba rakava, je v zgodnji fazi ozdravljiva. Zato čimprej obiščite zdravnika.



Viri fotografij: Onkološki inštitut Ljubljana, Fotolaboratorij – arhiv in Schering-Plough CE AG
Izdala in založila: Zveza slovenskih društev za boj proti raku
Uredniški odbor: prof.dr. Borut Štabuc, dr.med., prof.dr. Maja Primic Žakelj, dr.med., Fani Čeh, univ.dipl.org., Jelka Piškur
Besedilo: prof.dr. Zvonimir Rudolf, dr.med., Jelka Piškur
Tisk: Tiskarna ATLANTIK, d.o.o.
Naklada: 30.000 izvodov, Ljubljana, maj 2009
Izid zloženke so omogočili: FIHO, Ministrstvo RS za zdravje in ZZZS
Tiskano na papirju Bioglos Papirnice Vevče