



## Како да ја заштите кожата – На лесен начин

Покрај што предизвикуваат рак, УВА зраците исто така предвремено ја стареат вашата кожа, додека УВБ може да предизвикаат изгореници. Добрите вести се што може да направите промени во вашите здравствени и фитнес навики, што би го намалиле вашиот ризик за формирање на брчки, бенки, опуштена кожа и рак на кожата.



- Покријте се или останете во сенка кога сонцето е најсилно



- Носете шапка со широка периферија и наочари

- Носете заштитна маица кога пливате надвор

- Вежбањето надвор правете го наутро или навечер кога сонцето не е силно

- Не користете солариуми! –

УВ зраците се до 15 пати посилни

- Користете креми за заштита од УВА и УВБ зраците на сонцето

Па запаметете, забавувајте се на сонцето, но користете ја соодветната заштита



## Креми за сончање

Не сите креми за сончање нудат соодветна заштита, па така следете ги нашите препораки за да ја изберете соодветната крема за сончање.



- Изберете крема за сончање со УВА и УВБ заштита
- Користете крема со заштита SPF30 и нагоре, идеално SPF50
- Нанесете ја крематата барем половина час пред изложување на сонце
- Нанесете ја повторно на секои 2 часа, после пливање, интензивно потење или после користење на крпи

## Знајте го вашиот тип на кожа

Кожата е класифицирана во 6 различни групи, базирано на тоа како реагира на сончевите зраци:

- 1 - Светла кожа, најчесто со пеги.  
- Секогаш гори и не потемнува
- 2 - Светла кожа, малку потемна од тип 1,  
- бавно потемнува и е склона кон изгореници
- 3 - Малку потемна кожа  
- потемнува брзо и лесно
- 4 - Светло кафеава кожа  
- потемнува брзо и длабоко
- 5 - Темно кафеава кожа,  
- многу лесно и брзо потемнува и многу ретко гори
- 6 - Многу темно кафеава кон црна кожа  
- речиси воопшто не гори и е длабоко пигментирана



Постојат полесни начини да останете безбедни на сонце.

Користете го соодветниот тип на заштита, со што би го намалиле вашиот ризик за формирање на брчки, бенки, опуштена кожа и рак на кожата.

[www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)



Преведено од :  
Институт за јавно здравје  
на Република Северна  
Македонија

## Зашто да користите заштита од сонцето?

Ракот на кожата е еден од најчестите видови на рак во светот и стапките на инциденца се зголемуваат побрзо од било кој друг тип на рак.

Еве некои од факторите кои можат да влијаат на вашиот ризик за развој на рак на кожа:

**ВНИМАНИЕ**  
Внимавајте дополнително

**Работа на отворено**  
Ако работите надвор вие сте со двојно поголеми шанси да добиете рак на кожа.

**Спортови на отворено**  
Надворешните активности ја зголемуваат вашата изложеност на УВ зраците во текот на вашиот животен век, а со тоа и ризикот од рак на кожата.

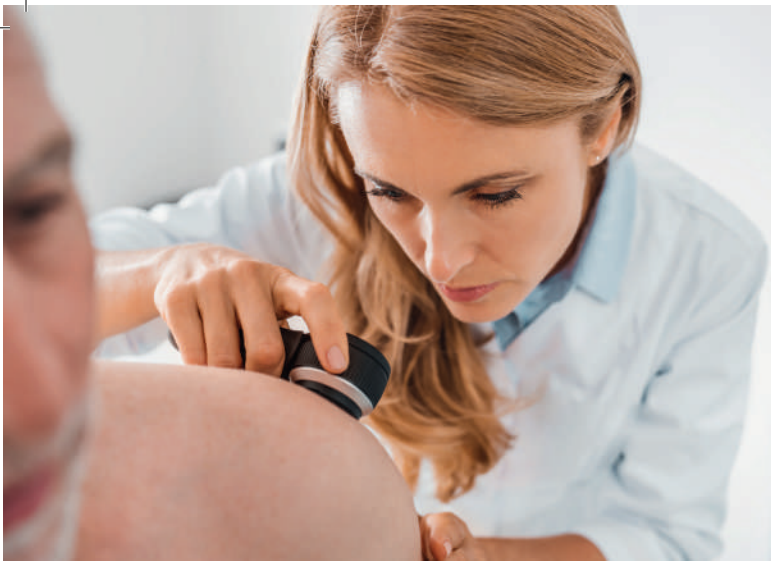
**Време поминато на отворено**  
Редовното изложување на сонце се акумулира – 86% од меланомите може да се препишат на честата изложеност на УВ зрачење од сонцето.

**ВНИМАНИЕ**  
Да се избегнува

**Сончање**  
Девет од десет случаи со рак на кожа се предизвикани од УВ зраците од сонце или солариуми

**Употреба на солариум**  
Редовно користење на солариум пред 35-годишна возраст може да го зголеми вашиот ризик од рак на кожа за речиси 60%

**Изгореници од сонце**  
Тројно се зголемува ризикот од рак на кожа ако некогаш сте имале тешки изгореници од сонце (од кои настанале плускавци или биле болни два или повеќе дена)



## Како изгледа ракот на кожа?

Додека ракот на кожата е сè уште редок кај младите луѓе, но почнува да станува почеста појава, па затоа е важно да знаете да го препознаете. Главните знаци се дамки, бенки или пеги кои:

- Ја менуваат големината, бојата и/или обликот (видете го правилото „ABCDE“)
- Изгледаат различно од останатите (знакот „Грдо пајче“)
- Се асиметрични или имаат нерамни граници
- На допир се груби или лушпести (понкогаш можете да ги почувствувате промените пред да може да ги видите)
- Дали чешаат
- Дали крварат или се влажни
- Имаат бисерен изглед
- Изгледаат како расекотина или дамка, која не заздравува

Треба да се посвети посебно внимание на тие лезии кои имаат најмалку две од горенаведените карактеристики.

## 4 главни типови на сомнителни лезии на кожата



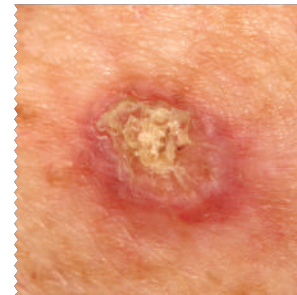
### 1 Меланом

Меланомот е форма на рак на кожата, што се јавува најчесто по 20-годишна возраст, но исто така е најопасна. Лезиите се појавуваат како бенки кои го менуваат изгледот (големина, форма и боја) брзо. Тие често може да изгледаат слично на другите бенки, пеги или вродени белези.



### 2 Базални карциноми

Ова е бавно растечки тумор - обично со брзина од 0,5 до 1 см годишно. Обично се манифестира како розово пребојување до кафеав јазол или плака со бисерна површина.



### 3 Сквамозни карциноми

Тоа е брзо растечки тумор (обично во рок од неколку недели до неколку месеци) што може лесно да се лекува доколку се дијагностицира рано. Лезиите обично имаат лушпеста или груба површина.



### 4 Актинична кератоза

Актиничната кератоза е генерално предканцерозна, но, ако остане нетретирана, може да се развие во сквамозен карцином. Некои лезии изгледаат како мали дамки на кожата, додека другите не се видливи и се идентификувани според нивната груба текстура.

## АБЦДЕ правило

Правилото „АБЦДЕ“ е корисен начин за идентификување потенцијални меланоми на телото:

- A** Дали белегот е асиметричен?
- B** Дали има нејасни или нерамни граници?
- C** Дали ја менува бојата или има повеќе од една боја?
- D** Дали е поголем од 6 мм во дијаметар?
- E** Дали нејзината големина, форма или однесување еволуирале со текот на времето?



## Знакот на „Грдото пајче“

Доколку се појави нова лезија која се разликува од останатите, може да биде сомнително. Ова е познато како знакот на „Грдото пајче“.

## Како да ја проверите вашата кожа?

Проверувајте ја кожата еднаш месечно за какви било промени или места со сомнителен изглед. Тоа е навистина лесно и единствено потребно се неколку минути, затоа направете го тоа да биде дел од вашата здравствена рутина. Важно е да го проверите целото тело.

Обрнете особено внимание на оние делови од телото кои не ги гледате за време на вашата дневна рутина (грбот, скалпот, пределот на гениталиите, стапалата итн.). Застанете пред огледало и користете рачно огледало за тешко достапните места.

- 1 Погледнете го вашето лице, вклучувајќи го носот, усните, устата и пред и зад вашите уши.
- 2 Проверете го скалпот, користејќи чешел за да ја разделите косата и многу темелно проверете го целиот скалп.
- 3 Проверете го предниот и задниот дел на рацете и помеѓу вашите прсти.
- 4 Погледнете ги вратот, градите и горниот дел од телото. Жени, проверете помеѓу и под вашите гради.
- 5 Свиткајте го лактот за да ги проверите надлактицата и пазувите.
- 6 Користете го рачното огледало за да го проверите задниот дел од вратот и грбот.
- 7 Проверете го задникот, пределот на гениталиите и задниот дел на нозете. Завршете со проверка на стапалата и помеѓу прстите.

## Што да правите ако пронајдете нешто?

Ако не сте сигурни за новата или постоечка промена на вашата кожа, јавете се на вашиот лекар или дерматолог веднаш, за да се провери и ако има потреба да се лекува.

