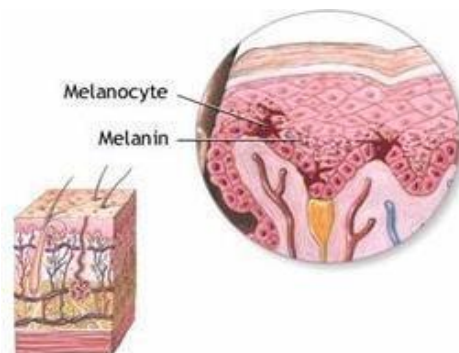


## FUSHATA PËR PARANDALIMIN E KANCERIT TË LËKURËS – MELANOMA

Çfarë është melanoma?

Melanoma është kanceri më serioz dhe malinj i lëkurës dhe mukozave. Përhapet shumë shpejt përmes rrugëve limfatike dhe të gjakut në pjesë të tjera të trupit, por trajtimi i saj është më i vështirë dhe rezultati mund të jetë fatal. Mund të gjendet edhe në lokalizime të tjera.

Melanoma buron nga melanocitet, qelizat që prodhojnë melaninë, pigment që i jep ngjyrë lëkurës, flokëve dhe syve. Në lëkurë melanocitet ndodhen midis qelizave bazale, në membranën bazale, duke prodhuar melaninë mbrojtëse. Më shpesh, në ngjyrë, melanomat janë kafe ose të zeza, por ndonjëherë ato mund të jenë me ngjyrën e lëkurës, të kuqe, rozë, blu ose të bardha.



Melanomat më shpesh lindin nga nishane para-ekzistuese, ndërsa më rrallë direkt nga lëkura. Rreziku i zhvillimit të melanomës ekziston edhe tek të ashtuquajturat nishane të zakonshme nëse ato traumatizohen vazhdimisht, d.m.th. nëse janë në një vend që është vazhdimisht i ekspozuar ndaj fërkimit (rripat e sutjenave, butonat, rripat, skajet e rrobave, gjatë rruajtjes, etj.). Dallohen katër nëntipe të melanomës: melanoma me përhapje sipërfaqësore, me përhapje nodulare, lentigo malinje dhe melanoma lentiginoze akrale.

Melanoma mund të shfaqet në të gjitha pjesët e trupit, si në pjesët që ekspozohen vazhdimisht ndaj diellit ashtu edhe në pjesët që mbrohen nga veshjet. Melanoma mund të shfaqet edhe në sy dhe në organet e brendshme. Tek meshkujt melanoma më së shpeshti shfaqet në tringun e trupit, ndërsa tek femrat tek këmbët. Nëntipi i malinjitetit mund të ndikojë në vendin se ku do të zhvillohet tumori: lentigo melanoma është më e shpeshtë në fytyrë, ndërsa melanoma lentiginoze akrale është më e shpeshtë tek pëllëmbët, shputat ose thonjtë.



## **Përhapja e melanomës**

Numri i pacientëve me melanomë është vazhdimisht në rritje dhe është një nga tumoret me përhapje më të madhe në kohët e fundit. Rritja vjetore e numrit të pacientëve është 4-5%, që do të thotë se numri i pacientëve çdo 10-15 vjet dyfishohet.

Në Evropë çdo vit preken 10-15 persona në 100.000 banorë. Në pesë vitet e fundit melanoma ndodhet në listën e sëmundjeve malinje më të shpeshta. Burrat preken më shpesh se gratë, por nën moshën 50 vjet shkalla e grave të prekura është më e lartë se burrat. Studime të shumta tregojnë se gratë me melanomë kanë një shkallë mbijetese më të mirë se burrat. Arsyeja për këtë është ndoshta se gratë i kushtojnë më shumë vëmendje pamjes së tyre, vërejnë ndryshime në lëkurën e tyre më herët dhe konsultohen me një mjek më herët. Nga kjo mund të konkludohet se një faktor kyç për një prognozë të mirë është zbulimi i hershëm i melanomës. Melanoma më shpesh shfaqet në moshën rreth 50 vjet, përveç melanomës lentigo maligna - një lloj melanome që shfaqet kryesisht në dekadën e shtatë të jetës, më shpesh në lëkurën që është ekspozuar ndaj diellit për një kohë të gjatë (fytyrë, duar). Në vitet e fundit melanoma është shfaqur gjithnjë e më shumë tek popullata më e re e moshës 25 deri në 44 vjet, por shumë rrallë në pubertet.

Melanoma shfaqet kryesisht tek njerëzit e racës së bardhë, ndërsa është shumë e rrallë tek njerëzit e racës të verdhë. Është më e shpeshtë në Australi dhe në vendet me nivele të larta të rrezatimit diellor.

Pacientët me melanomë janë më të rrezikuar nga zhvillimi i një melanomë tjetër primare krahasuar me pjesën tjetër të popullsisë. Gjithashtu, njerëzit që kanë pasur më parë një tumor tjetër malinj të lëkurës kanë mundësi më të lartë për të zhvilluar melanomë.

Në Republikën e Maqedonisë në vitin 2023 numri i përgjithshëm i rasteve të reja të melanomës është 49 me një shkallë incidence prej 2,7/100.000 banorë, ndërsa numri i rasteve të reja tek burrat është 27 me një shkallë incidence prej 3,0/100.000 burra, ndërsa numri i rasteve të reja tek gratë është 22 dhe një shkallë incidence prej 2,4/100.000 gra. Në vitin 2024 nga melanoma kanë ndërruar jetë 28 persona, me një shkallë vdekshmërie prej 1,5 për 100.000 banorë, nga të cilët 16 ishin burra dhe 12 ishin gra. Shkalla e vdekshmërisë tek meshkujt ishte 1.8 për 100.000 burra, ndërsa shkalla e vdekshmërisë tek gratë ishte 1,3 për 100.000 gra.

## **Rrezatimi diellor**

Edhe pse ekzistojnë një numër faktorësh rreziku, kanceri i lëkurës zakonisht shkaktohet nga rrezet UV të diellit. Ekspozimi i tepërt ndaj këtij rrezatimi është shkaku më i shpeshtë i të gjitha formave të kancerit të lëkurës.

Dy llojet kryesore të rrezeve UV ndaj të cilave ekspozohemi depërtojnë në lëkurë në thellësi të ndryshme. Ekspozimi i kufizuar ndaj diellit është i dobishëm për të gjithë. Rrezet UV-B e stimulojnë prodhimin e vitaminës D3, e cila është e rëndësishme për shëndet të mirë, rritje të duhur dhe kocka të forta. Megjithatë, vetëm një dozë e vogël dielli çdo ditë është e gjitha që nevojitet.

Ekspozimi i tepërt ndaj rrezeve të diellit fillon të dëmtojë ADN-në dhe indet. Në rastin më të mirë, kjo shkakton plakje të parakohshme dhe rrudha. Në rastin më të keq, kjo çon në dëmtime të përhershme të lëkurës dhe, në fund të fundit, kancer të lëkurës.

E përderisa nga njëra anë dielli na bën të ndihemi mirë, nga ana tjetër dëmi që dielli i bën lëkurës dhe trupit i tejkalon përfitimet afatshkurtra, siç është humori i mirë.

Dëmtimi i lëkurës nga dielli është i përhershëm. Edhe pse djegia nga dielli mund të zbehet, ndryshimet në lëkurë mbeten. Çdo periudhë pasuese e ekspozimit të zgjatur shkakton më shumë dëm në sistemin imunitar lokal tashmë të dobësuar dhe materialin gjenetik të lëkurës.

Ekzistojnë tre lloje kryesore të rrezeve UV nga dielli. Rrezet më të rrezikshme UV-C absorbohen plotësisht nga shtresa e ozonit. Dy llojet e tjera, UV-A dhe UV-B, kanë efekte të ndryshme në trupin e njeriut.

### Indeksi UV

Indeksi UV është një masë ndërkombëtare shkencore për nivelin e rrezatimit ultravjollcë nga dielli. Përdoret për ta përkthyer forcën e diellit në një vend dhe kohë të caktuar. Indeksi varion nga 1 në 11. Sa më i lartë niveli, aq më i madh është rreziku i dëmtimit të lëkurës.











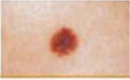
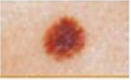
Burimi: World Health Organisation

### Kush është në rrezik?

Faktorët e rrezikut për shfaqjen e melanomës:

- ekspozimi i tepërt (i pakontrolluar) ndaj rrezeve të diellit (profesion ose hobi)
- pigmentimi i lëkurës, d.m.th. njerëz me lëkurë me ngjyrë të hapur
- të rriturit mbi 50 vjet
- njerëzit me mbi 50 nishane
- melanoma në familje
- melanoma paraprake
- djegia nga dielli

- rrezitja intensive në diell në një periudhë të shkurtër kohore (me pushime), ose rrezitje "në fundjavë"
- përdorimi i solariumeve
- radioterapia
- imuniteti i dobësuar: nga kimioterapia, pas transplantimit të organeve, tek pacientët me HIV/AIDS.

	Nishan	Melanomë malinje
<b>A</b> symmetry/forma Si e ka formën?	 Rrethore dhe simetrike	 Asimetrike
<b>B</b> order/kufiri i jashtëm Forma e vijës së jashtme?	 E rregullt dhe pa valëzime	 E parregullt dhe dhëmbëzuar
<b>C</b> olor/ngjyra Sa ngjyra ka?'	 Një ngjyrë	 Më shumë ngjyra: nga kafe e hapur e deri në të zezë
<b>D</b> imension/diametri Sa i madh është?	 I vogël (<6 mm)	 I madh (>6 mm)
<b>E</b> volution/zhvillimi A keni vënë re kohëve të fundit ndryshime sa i përket kritereve të lartpërmendura?	 Ndryshime të madhësisë, ngjyrës dhe trashësisë	

### Si ta dallojmë rrezikun dhe për cilat shenja duhet të bëjmë kujdes?

Rreziku nga zhvillimi i të kancerit të lëkurës shpesh lidhet me gjenet tona. Kushdo që di për raste të kancerit të lëkurës në familjen e tij dhe ka një lloj lëkure që mbart një rrezik më të lartë për ta zhvilluar atë, duhet të marrë masa paraprake dhe të shkojë për një ekzaminim vjetor te dermatologu. Melanoma shpesh nuk njihet në shikim të parë sepse është e vështirë të dallohet nga nishanet e zakonshme ose tumoret e tjera beninje.

Rregulli ABCDE përdoret për diagnostikimin e hershëm të melanomës:

- Ndryshimi është i dyshimtë nëse është asimetrik.
- Nuk ka kufij të qartë.
- Nëse ndryshon ngjyrë.
- Nëse ka diametër më të madh se 6 mm.
- Nëse evoluon, për shembull ndryshon ngjyrë, madhësi, formë, sipërfaqe, ose irritohet dhe gjakos.

Gjithashtu, shfaqja e ndryshimeve të reja në lëkurën e shëndetshme tek njerëzit mbi 40 vjet konsiderohet e dyshimtë dhe në atë rast duhet të konsultohet një dermatolog.

## **Parandalimi i kancerit të lëkurës**

Kanceri i lëkurës është i parandalueshëm sepse kanceri i lëkurës është i dukshëm, mund të zbulohet herët dhe faktori kryesor i rrezikut, ekspozimi ndaj rrezeve UV, mund të reduktohet duke ndryshuar sjelljen tuaj në diell.

Veshja e rrobave mbrojtëse, shmangia e rrezeve direkte të diellit midis orës 11:00 dhe 16:00 në verë (kur rrezatimi UV është në kulmin e tij), qëndrimi në hije dhe aplikimi i rregullt i kremi mbrojtës nga dielli janë masat kryesore që rekomandohen për mbrojtje nga rrezet UV.

Njerëzit me sy blu, flokë të kuq ose bjondë, me njolla dhe lëkurë me ngjyrë të hapur që digjet lehtë janë më të rrezikuarit nga kanceri i lëkurës.

Vëmendje e veçantë duhet t'i kushtohet mbrojtjes së fëmijëve sepse ekspozimi i tepërt në diell gjatë fëmijërisë rrit rrezikun e përjetshëm nga kanceri i lëkurës.

Parandalimi primar do të thotë parandalim i fillimit të sëmundjes dhe konsiston kryesisht në kufizimin e ekspozimit ndaj rrezeve UV.

Ekzistojnë lloje të ndryshme të ekspozimit në diell:

1. Ekspozimi i rastësishëm në diell - koha e kaluar jashtë në ditët me diell gjatë aktiviteteve të përditshme rutinë.
2. Ekspozimi rekreativ në diell - koha e kaluar duke shijuar aktivitete rekreative ose sportive në diell.
3. Ekspozimi profesional në diell - koha e kaluar duke punuar jashtë (fermerë, peshkatarë, roje sigurie, postierë ose punëtorë mirëmbajtjeje, etj.).
4. Ekspozimi i qëllimshëm në diell - koha e kaluar jashtë me qëllim fitimin e një ngjyre më të errët të lëkurës.

Parandalimi sekundar do të thotë zbulimi i kancerit të lëkurës në fazën e tij më të hershme, kur ai mund të trajtohet me sukses. Kjo nënkupton vetë-ekzaminim të rregullt, njohja të faktorëve tuaj të rrezikut dhe vizita te dermatologu për ekzaminime të rregullta të lëkurës.

## **Mbrojeni lëkurën tuaj**

Ju nuk mund të ndikoni në faktorët e rrezikut të përcaktuar gjenetiksht për melanomën, siç janë lëkura me ngjyrë të hapur, nishanet e shumta ose historia familjare e melanomës. Megjithatë, rreziku nga zhvillimi i melanomës mund të reduktohet ndjeshëm duke i ndjekur këto rregulla themelore:

### **Ekspozimi në diell**

Ekspozimi i papritur, intensiv dhe i drejtpërdrejtë në diell duhet patjetër të shmanget. Qëllimi kryesor është parandalimi i djegies nga dielli, d.m.th. skuqja e lëkurës pas ekspozimit në diell. Djegiet më të dëmshme janë ato që krijojnë flluska ose dhembin për të paktën 48 orë pas

ekspozimit në diell. Prandaj, është e nevojshme ta shmangni ekspozimin e zgjatur të drejtpërdrejtë në rrezet e diellit, veçanërisht midis orës 11:00 dhe 16:00.

### **Krem për mbrojtje nga dielli**

Kremi mbrojtës nga dielli duhet të ketë faktorin më të lartë të mbrojtjes nga dielli - dhe të ofrojë mbrojtje të barabartë nga rrezet UVA dhe UVB (vetëm kremi mbrojtës nga dielli me një faktor më të lartë mbron nga rrezet UVA). Efekti i kremit mbrojtës nga dielli fillon rreth gjysmë ore pas aplikimit dhe zgjat 2 deri në 3 orë. Prandaj, aplikoni kremin mbrojtës nga dielli gjysmë ore para se të dilni në diell dhe riaplikojeni çdo dy orë.

### **Hija / temperatura**

Edhe kur jeni jashtë në hije ju mund të digjeni nga dielli nga rrezet UV të reflektuara, përveç nëse përdorni masa shtesë mbrojtëse nga dielli. Mos harroni reflektimin e rrezeve të diellit nga sipërfaqe të ndryshme, bora, uji, rëra, betoni dhe bari, dhe depërtimin e rrezeve të diellit nëpër re. Pajisjet mbrojtëse duhet të përdoren edhe kur moti është me re. Mos harroni se rrezet UV nuk japin ndjesinë e nxehtësisë, kështu që nëse fryn një fllad mund të merrni një ndjesi të rreme të ekspozimit të sigurt ndaj diellit.

### **Rrobat**

Veshjet ofrojnë mbrojtjen më të mirë nga rrezet intensive të diellit. Këmishat me mëngë të gjata janë më të mira se veshjet pa mëngë. Veshjet me ngjyra të çelëta ofrojnë mbrojtje më të mirë se veshjet me ngjyra të errëta. Materiali duhet të jetë i dendur. Vishni një kapelë me strehë të gjerë dhe syze dielli që ofrojnë mbrojtje 99-100 përqind nga rrezet UV-A dhe UV-B. Për fëmijët, zgjidhni veshje që do t'i mbrojnë ata nga dielli.

### **Kozmetika dhe barnat**

Disa barna e rrisin ndjeshmërinë ndaj dritës. Kjo është diçka që duhet ta diskutoni me mjekun ose farmacistin tuaj para se të ekspozoheni në diell. Deodorantët, kozmetika dhe parfumet mund të shkaktojnë një reagim të pakëndshëm ndaj diellit ose pigmentim të përhershëm. Prandaj, aplikimi i produkteve të tilla duhet të shmanget para se të dilni në diell.

### **Adoleshentët**

Është fakt që adoleshentët janë nën presion për t'u dukur në një mënyrë të caktuar. Pavarësisht se shpesh i dinë rreziqet e nxirjes, shumë adoleshentë shkojnë në solarium për të marrë një ngjyrë më të errët, duke e ekspozuar veten ndaj rrezeve të dëmshme UV, të cilat mund të jenë 15 herë më intensive se rrezet UV të diellit.

Në vend që të shkojnë në solarium, ata mund të përdorin një kremë me ngjyrë. Në këtë mënyrë, ata mund të arrijnë nxirjen e dëshiruar më të errët pa u ekspozuar ndaj rrezeve të rrezikshme UV. Mundohuni ta bëni aplikimin e kremit mbrojtës nga dielli një rutinë të përditshme dhe mbani shishet lehtësisht të arritshme në shtëpinë tuaj ose në çantën e tyre.

Nuk është e lehtë ta bëni adoleshentin tuaj të mbajë gjithmonë një kapelë ose të mbulohet kur është jashtë. Strategjia më e mirë është t'i lini t'i zgjedhin vetë rrobat e tyre. Mbajtja e syzeve të

diellit zakonisht nuk është problem, por inkurajoni ata të zgjedhin syze me mbrojtje të mjaftueshme UV.

### **Foshnjat dhe fëmijët**

Rreziku nga zhvillimit të kancerit të lëkurës përcaktohet gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës.

Vetëm një djegie nga dielli në fëmijëri e dyfishon mundësinë e zhvillimit të melanomës më vonë në jetë.

Për foshnjat dhe fëmijët e vegjël, qasja më e mirë është thjesht t'i mbani larg diellit. Nëse kjo nuk është e mundur, përpiquni ta mbani fëmijën tuaj jashtë vetëm kur dielli është më i dobët, si në mëngjes herët ose pasdite vonë.

Fëmijët dhe të rinjtë duhet të përdorin një krem mbrojtës nga dielli rezistent ndaj ujit me një SPF prej të paktën 30, i cili siguron mbrojtje kundër rrezeve UVA dhe UVB. Nëse janë jashtë në diell, duhet të veshin një bluzë, një kapelë dielli dhe syze dielli cilësore me mbrojtje UV.

Është e rëndësishme t'u mësoni fëmijëve që në moshë të vogël se si të sillen siç duhet kur ekspozohen ndaj diellit.

### **Caktoje tipin e lëkurës**

Tipi i lëkurës caktohet sipas karakteristikave të ndryshme, siç është ngjyra e flokëve apo teni i lëkurës. Ka katër tipe të lëkurës:

#### **Tipi i lëkurës 1:**

- Lëkurë me ngjyrë të hapur, me shenja
- Flokë bjond ose me ngjyrë të kuqe
- Sy të kaltër ose të gjelbërt
- Lëkura është jashtëzakonisht e ndjeshme ndaj diellit, gjithmonë digjet dhe nuk merr ngjyrë.

#### **Tipi i lëkurës 2:**

- Lëkurë me ngjyrë të hapur, por pak më e mbyllur se aji e tipit 1
- Flokë bjond dhe me nijansë pak më të mbyllur
- Sy të kaltërt
- Lëkura është e ndjeshme ndaj diellit, merr ngjyrë ngadalë dhe mund të digjet gjatë ekspozimit ndaj diellit.

#### **Tipi i lëkurës 3:**

- Ten më i errët i lëkurës
- Flokë ngjyrë kafe të hapur e deri në të mbyllur
- Ngjyrë e ndryshme e syve
- Lëkura është pak e ndjeshme ndaj diellit, merr ngjyrë lehtë dhe shpejt, ngjyra e marrë zgjat për një kohë më të gjatë.

#### **Tipi i lëkurës 4:**

- Lëkurë me ngjyrë kafe të hapur
- Flokë me ngjyrë kafe të mbylur ose të zezë
- Sy me ngjyrë të errët
- Lëkura është e fortë, merr ngjyrë shpejt dhe thellë, ngjyra e marrë zgjat për një kohë të gjatë.

## Vetë-kontrolli i lëkurës

**Bëj vetë-kontroll të lëkurës një herë në muaj me ndihmën e pasqyrës:**

**Vetë-kontrolli duhet ta përfshijë të gjithë trupin, para dhe pas, me një vëmendje të veçantë tek pjesët e ekspozuara ndaj diellit.**

Mos harroni, ndonjëherë simptomat e kancerit të lëkurës më lehtë mund t'i ndjeni sesa t'i shihni ato. Kaloni me duart tuaja mbi lëkurën e gjithë trupit dhe kontrolloni atë.



Kontrolloni fytyrën, duke përfshirë hundën, buzët, zgavrën e gojës dhe veshët.



Kontrolloni skalpin tuaj, përdorni një krehër për t'i ndarë flokët në shtresa. Nëse nuk keni shumë flokë, mos harroni ta kontrolloni tërësisht lëkurën e kokës.



Kontrolloni pëllëmbët tuaja nga para dhe mbrapa, midis gishtërinjve dhe thonjve.

4



Pastaj fokusohuni te qafa, stomaku dhe gjoksi (gratë duhet ta kontrollojnë me kujdes zonën poshtë gjinjve).

5



Ngrini krahun për ta kontrolluar pjesën e sipërme të krahut dhe nënsqetullës.

6



Me ndihmën e një pasqyre të vogël dhe një pasqyre të madhe, kontrolloni pjesën e pasme të qafës, shpatullat, shpinën dhe pjesën e pasme të kofshëve.

7



Kontrolloni të pasmet tuaja dhe pjesën e pasme të këmbëve tuaja. Përfundoni duke kontrolluar shputat e këmbëve.

### **Cilat janë hapat e ardhshëm**

Nëse vini re një lezion të dyshimtë, është e rëndësishme që atë ta kontrollojë një mjek ose mundësisht një dermatolog sa më shpejt të jetë e mundur.

Kanceri i lëkurës mund të trajtohet dhe diagnostikimi në kohë e rrit mundësinë për një shërim të plotë.

Nëse trajtimi vonon, gjendja përkeqësohet dhe në disa raste mund të çojë në deformime, komplikime dhe madje edhe vdekje.

Mos lejo që shtyrja e një vizite te mjeku ta zvogëlojë mundësinë për një rezultat pozitiv.

**Rregullat e arta:**

Mos e injoro, duke shpresuar se do të kalojë.

Mos prit të shohësh se si do të zhvillohet ose ta trajtoni vetë atë.

Mos supozo se nuk është asgjë serioze.

Mos mendo se nuk është prioritet.

Dhe mbi të gjitha, mos ki frikë ta vizitosh mjekun ose dermatologun tënd.

Përgatiti:

Departamenti i promovimit të shëndetit dhe i ndjekjes së sëmundjeve