

Cum poți să reduci riscul de cancer de piele?

Evită expunerea prelungită la soare!



Evită utilizarea solarului!



Bucură-te de răcoarea umbrei când radiațiile sunt mai puternice!

Utilizează creme de protecție solară!



Protejează-ți fața, gâtul și umerii cu pălărie, ochelari de soare și tricou



Mergi regulat la medic pentru verificarea amănunțită a pielii!



Bibliografie:

- <https://www.skincancer.org/risk-factors/>
- <https://www.cancercenter.com/cancer-types/skin-cancer/risk-factors>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/melanoma/symptoms-causes/syc-20374884>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită

CAMPANIA „PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!”

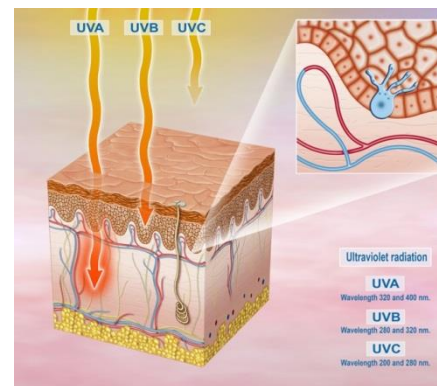
August 2022

Radiația solară

Radiația UV în cantități mici este benefică pentru sănătate și joacă un rol important în producerea de vitamină D. Există 3 tipuri de radiații UV (UVA, UVB și UVC).

Expunerea excesivă la radiațiile UV este asociată cu diferite tipuri de cancer de piele, arsuri ale pielii, îmbătrânire accelerată a pielii, cataractă și alte boli ale ochilor (fotokeratite și fotocojunctivite) și afectarea sistemului imunitar.

Radiațiile UV sunt cele mai puternice între orele 10:00 și 16:00. Intensitatea lor diferă, în funcție de locul în care te afli. Prin urmare, este important să urmărești zilnic indicele UV, o măsură științifică internațională ce reflectă puterea soarelui într-un anumit spațiu și moment. El variază între 1 și 11.



Material adresat populației generale



DSP

Cancerul de piele

Există trei tipuri de cancere de piele:

- Carcinom bazocelular
 - Carcinom cu celule scuamoase
 - Melanom
- Cancer de piele de tip non-melanom**

Cancerurile de piele de tip non-melanom sunt rareori letale, dar tratamentul chirurgical este dureros și adesea desfigurant.

Cancerurile de piele de tip non-melanom sunt cele mai frecvente în părțile corpului care sunt în mod obișnuit expuse la soare, cum ar fi urechile, fața, gâtul și antebrațele. Aceasta implică faptul că expunerea repetată pe termen lung la radiații UV este un factor cauzal major.

Melanomul malign

Melanomul malign, deși este mult mai puțin răspândit decât cancerurile de piele de tip non-melanom, este principala cauză de deces din cauza cancerului de piele. Riscul de melanom malign corelează cu caracteristicile genetice, individuale și cu comportamentul unei persoane privind expunerea la razele UV.

Incidența cancerelor cutanate care nu sunt melanom și melanom a crescut în ultimele decenii și continuă să crească. În prezent, între 2 și 3 milioane de cazuri de cancer de piele non-melanom și 132.000 de cancere de piele de tip melanom apar la nivel global în fiecare an.

- ! *A avea 5 sau mai multe arsuri solare dublează riscul de melanom.*
- ! *Când este detectat devreme, rata de supraviețuire la 5 ani pentru melanom este de 99%.*
- ! *Femeile în vârstă de 49 de ani și mai puțin sunt susceptibile de a dezvolta melanom mai mult decât orice alt tip de cancer, cu excepția cancerelor de sân și tiroidă.*
- ! *De la vârsta de 50 de ani, în mod semnificativ mai mulți bărbați dezvoltă melanom decât femeii.*

Factori de risc pentru cancerul de piele

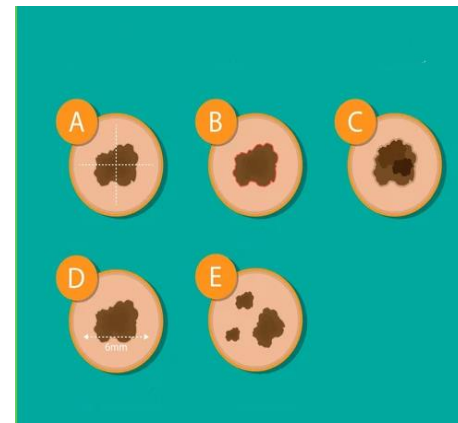
- Un număr mare de negi pigmentari atipici (alunițe)
- Populațiile cu piele deschisă la culoare
- Ten palid, ochi albaștri și păr roșcat sau deschis
- Tendința de a îți arde pielea, mai degrabă decât de a te bronza
- Pistrui
- Un istoric familial de cancer de piele
- Expunerea ridicată și intermitentă la razele solare UV
- Istoricul arsurilor solare, în special apărute la o vârstă fragedă
- Utilizarea solarului

Monitorizarea sănătății pielii

! Nu ignorați o aluniță care crește, sângerează, prezintă cruste, mâncâncă sau doare!

„ABCDE” vă ajută să analizați modificările alunițelor pe care să le aveți.

Spuneți medicului dumneavoastră dacă observați chiar și unul dintre aceste aspecte:



Asimetria- cele două jumătăți ale aluniței nu arată la fel

Bordura- neregulată, neclară, zimțată

Culoarea- inegală, cu diferite nuanțe sau diferită de alte alunițe

Diametrul- melanoamele sunt de obicei mai mari de 6 mm la diagnostic (dimensiunea unui creion cu radieră), dar pot fi și mai mici

Evoluția- o aluniță care diferă de restul sau își schimbă forma, culoarea