



U Hrvatskoj se godišnje registrira oko 500 novih slučajeva melanoma, raka kože s velikim zloćudnim potencijalom od kojega umire 50 posto oboljelih, istaknuto je u četvrtak na predstavljanju kampanje u povodu Europskog dana zaštite od melanoma (Euromelanoma Day) - ranog otkrivanja melanoma i ostalih zloćudnih tumora kože, koja se ove godine 15. put održava u Hrvatskoj u razdoblju od 11. do 15. svibnja.

Pod sloganom "Ako uočiš sumnjive promjene na koži, djeluj brzo!" građani su pozvani da na vrijeme i u što ranijem stadiju prepoznaju sumnjive promjene na koži te obave besplatni preventivni dermatološki pregled, uz uputnicu Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje. Od melanoma najčešće obolijevaju osobe u dobi između 40. i 60. godine starosti, iako se bilježi porast oboljelih i u dječjoj i adolescentnoj dobi. Izloženost ultraljubičastim zrakama smatra se glavnim rizičnim čimbenikom u razvoju svih zloćudnih tumora kože, tako i melanoma. Klimatske promjene i promjene u stilu života utječu na sve češću pojavnost različitih zloćudnih tumora kože, a osobito najzloćudnijeg među njima, malignog melanoma, istaknula je predsjednica Hrvatskog dermatovenerološkog društva Hrvatskog liječničkog zbora Mirna Šitum na konferenciji za novinare.

### **Sunčanje u solariju**

Po podacima Svjetske zdravstvene organizacije, dva do tri milijuna ljudi godišnje oboli od nekog oblika zloćudnog tumora kože, a 132.000 oboli od melanoma, od čega godišnje umre 41.000 ljudi. U svijetu, ovisno o zemljopisnim područjima, broj novooboljelih raste između tri i sedam

posto godišnje. Zadnji podaci iz 2011. govore da u Hrvatskoj od melanoma oboli 13,2 muškarca i 11,5 žena na 100.000 ljudi. U Hrvatskoj je te godine dijagnosticirano 527 novooboljelih. Osobit rizik imaju osobe koje su više puta tijekom života imale opekline od sunca, te one koje povremeno intenzivno borave na suncu ili se izlažu umjetnim izvorima UV zračenja, rekla je Šitum koja je posebno upozorila na opasnosti od "sunčanja u solariju", što su mnoge zemlje zabranile mladima od 18. godina.

"U Hrvatskoj nas još uvijek iznimno zabrinjava što se melanom najčešće otkrije tek u uznapredovanoj fazi, kada su izgledi za izlječenje manji, pa je poticanje edukacije o toj bolesti u općoj populaciji od iznimnog značenja - rak kože može se uočiti na vrijeme, kada je mogućnost izlječenja gotovo stopostotna", poručila je Šitum. Koža ima gotovo neizbrisivo pamćenje i kroz godine nagomilava oštećenja stanica uzrokovana UV zrakama. Stanice kože imaju mogućnost popravaka takvih oštećenja, ali samo do određenog stupnja oštećenja. Taj proces odgovoran je za prerano starenje kože, tzv. fotostarenje, ali može dovesti i do zloćudne preobrazbe stanica u koži te posljedično stvaranja zloćudnih tumora kože.

U rizičnu skupinu ulaze osobe izrazito svijetle puti, svijetlih očiju i svijetle kose, osobe koje su u obiteljskoj povijesti imale melanom ili drugi zloćudni tumor kože, osobe na imunosupresivnoj terapiji te osobe koje imaju veliki broj madeža ili asimetričnih promjena na madežima. Akcija se provodi u dermatološkim ordinacijama diljem Hrvatske, a predstavljena je u Zračnoj luci Zagreb kako bi se istaknulo da su u rizičnoj skupini zanimanja piloti i kabinsko osoblje zrakoplova.

### Kontrola mogućih melanoma

Madeže na koži kao moguća sijeća melanoma treba redovito kontrolirati jednom godišnje, a liječnici to čine

Asimetrija - Nesimetričnost: dijelovi madeža počinju nesimetrično rasti

Border -Granice: postaju neravne ili čvoraste

Color - Boja: pigmentacija madeža je nejednaka i pojavljuje se više boja - crna, smeđa ili crvena

Dijametar - Promjer: svaka izraslina ili madež veći od 6 milimetara

U slučaju promjere u izgledu madeža ili pojave bola i svrbeža, potrebno je javiti se liječniku, a "sumnjive

### **Pravila sunčanja**

1) ne boravite dugo na suncu bez zaštite;

2) izbjegavajte sunčanje u vrijeme između 10 i 16 sati;

3) koristite se proizvodima za sunčanje sa zaštitnim faktorom najmanje 15 za tamnopusite, a osobe svjetlije

4) djecu do tri godine starosti ne bi trebalo izlagati suncu, a kad su razodjenuta, treba ih zaštititi kremom

5) savjetuje se lagana, prozračna, komotna odjeća isključivo od prirodnih materijala;

6) savjetuje se nošenje pokrivala za glavu (šeširi širokog oboda, šilt kape) te nošenje sunčanih naočala;

7) osobama s proširenim venama i kapilarama ne savjetuje se sunčanje nego samo plivanje i hodanje p

8) ljeti ne upotrebljavajte sredstva za izbjeljivanje postojećih pigmentacija, nego nanosite ona koja poma

[HINA.hr](http://HINA.hr)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}