



**GREEN
PHARMACY**

...το δικό σου φαρμακείο!



Η έγκαιρη ανίχνευση του μελανώματος ξεκινά από εμάς!



Στην Ελλάδα καταγράφονται περισσότερα από 1.300 περιστατικά μελανώματος ετησίως.



Μπορεί να εντοπιστεί σε οποιοδήποτε σημείο του δέρματος, ακόμα και σε περιοχές που δεν τις "βλέπει" ο ήλιος.



Μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή την απόχρωση του δέρματος.



Η πρώιμη διάγνωση και οι νέες θεραπείες οδηγούν σε πολύ καλά θεραπευτικά αποτελέσματα.



Ο κανόνας ABCDE

Το μελάνωμα αναγνωρίζεται ελέγχοντας τους σπίλους μας, δηλαδή αυτό που αποκαλούμε «ελιές» στο δέρμα. Μπορούμε να εντοπίσουμε τα προειδοποιητικά σημάδια του μελανώματος, ακολουθώντας τον παρακάτω κανόνα:

A



A για την Ασυμμετρία (ASYMMETRY)

Αν χωρίσουμε τον σπίλο στη μέση, η μισή πλευρά δεν είναι ίδια με την άλλη μισή.

B



B για το όριο (BORDER)

Ο σπίλος έχει ένα ακανόνιστο, ανομοιόμορφο, δαντελωτό περίγραμμα που διακρίνεται ξεκάθαρα από το περιβάλλον δέρμα.

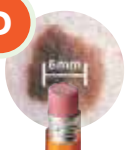
C



C για το ΧΡΩΜΑ (COLOR) ή αλλιώς την πολυχρωμία

Ο σπίλος έχει ανομοιογενές χρώμα. Διάφοροι χρωματισμοί μπορεί να συνυπάρχουν στην επιφάνειά του, όπως μπεζ, καφέ ή μαύρες σκιές ή περιοχές λευκές, κόκκινες ή κυανές.

D



D για τη Διάμετρο (DIAMETER)

Τυπικά, κατά τη διάγνωση, ένα μελάνωμα έχει διάμετρο μεγαλύτερη από 5-6 χιλιοστά (όσο τη διάμετρος της γόμας ενός μολυβιού). Ωστόσο, μπορεί να είναι και μικρότερο.

E



E για την Εξέλιξη (EVOLUTION)

Ο σπίλος δείχνει διαφορετικός από τους άλλους ή αλλάζει σε μέγεθος, σχήμα, υφή ή χρώμα με την πάροδο του χρόνου. Το E υποδηλώνει δηλαδή την έπαρση της βλάβης ή την εξέλιξη και αλλαγή.



Τα τελευταία έτη αναφέρεται η θεωρία του «ασχημόπαπου», σύμφωνα με την οποία όλοι οι σπίλοι σε ένα άτομο τείνουν να μοιάζουν μεταξύ τους, στο σχήμα και στο χρώμα. Έτσι, κάθε νέα βλάβη που αποκλίνει από αυτή την εικόνα πρέπει να εκτιμηθεί από έναν δερματολόγο.

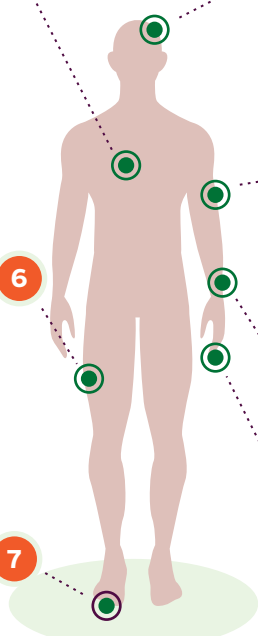
Αυτοέλεγχος του δέρματος

Το μελάνωμα είναι η χειρότερη μορφή καρκίνου του δέρματος. Ωστόσο, αν εντοπιστεί σε αρχικό στάδιο, μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.

Πώς ελέγχουμε τους σπίλους μας

Ο αυτοέλεγχος των σπίλων σημαίνει ότι κάνουμε μια καταγραφή όλων των σημαδιών στο σώμα μας, συμπεριλαμβάνοντας σπίλους, φακίδες ακόμη και σημάδια γήρανσης. Ο καρκίνος του δέρματος είναι ένας από τους λιγιστούς τύπους καρκίνων που μπορεί κάποιος να τον "δει"!

Ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα:



1 Με έναν καθρέπτη χειρός παρατηρούμε με προσοχή όλα τα σημεία του προσώπου, τα αυτιά και το τριχωτό της κεφαλής. Χωρίζουμε τα μαλλιά σε τμήματα, αν απαιτείται, για καλύτερη αναγνώριση τυχόν σπίλων.

2 Χρησιμοποιώντας τον καθρέπτη χειρός, παρατηρούμε προσεκτικά τους αγκώνες και όλες τις πλευρές των βραχιόνων μας. Δεν ξεχνάμε τις μασχάλες.

3 Ελέγχουμε τους καρπούς και τον κάθε πήχη, και από τις δύο πλευρές.

4 Ελέγχουμε τα χέρια μας, στην επάνω πλευρά αληθά και στις παλάμες και ανάμεσα στα δάκτυλα.

5 Χρησιμοποιώντας έναν ολόσωμο καθρέπτη, παρατηρούμε αρχικά το στήρνο, την περιοχή κάτω από το στήθος και την κοιλιά. Έπειτα, γυρνούμε με την πλάτη στον ολόσωμο καθρέπτη, και με τον καθρέπτη χειρός ελέγχουμε τον αυχένα, τους ώμους και την πλάτη.

6 Με τον καθρέπτη χειρός (και στηριζόμενοι σε μια καρέκλα) ελέγχουμε διεξοδικά μηρούς και γάμπες, τη γεννητική περιοχή, τους αστραγάλους, την πάνω πλευρά των ποδιών και το δέρμα ανάμεσα στα δάκτυλα των ποδιών, και τις πατούσες.

7 Αν έχουμε βαμμένα νύχια σε χέρια/ πόδια, με την πρώτη ευκαιρία ελέγχουμε το δέρμα κάτω από αυτά.

Ζητούμε τη βοήθεια κάποιου όταν κάνουμε τον αυτοέλεγχό μας, κυρίως για σημεία στο σώμα που είναι πιο δύσκολο να τα δούμε μόνοι μας.

Αν εντοπίσουμε ένα νέο σπίλο ή έναν υπάρχον σπίλο που έχει αλλιάξει, ή υπάρχει ευαισθησία, πόνος, αιμορραγία ή κνησμός στο δέρμα πάνω και γύρω από αυτόν, τότε ζητούμε άμεσα τη συμβουλή ενός δερματολόγου.

Θυμόμαστε τα βασικά μέτρα προστασίας



Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο τις ώρες που η ακτινοβολία είναι ισχυρότερη, από τις 11π.μ. μέχρι τις 4μ.μ., όταν δηλαδή οι ακτίνες πέφτουν κάθετα και απορροφώνται περισσότερο από το δέρμα.



Τα άτομα με επιβαρυντικούς παράγοντες για έγκαυμα ή εμφάνιση σοβαρότερων βλαβών πρέπει να αποφεύγουν ακόμη περισσότερο την έκθεση στον ήλιο.



Προτιμούμε αντιηλιακό με δείκτη προστασίας SPF30 και άνω.



Φοράμε απαραίτητα καπέλο και γυαλιά ηλίου, ενώ αναζητούμε τη σκιά.



Επειδή το ηλιακό έγκαυμα μπορεί να προκύψει ακόμα και κάτω από την ομπρέλα ή όταν κοιμημάμε στη θάλασσα, πρέπει να ανανεώνουμε πάντα το αντιηλιακό.



Ως προς την ενδυμασία, τα σκούρα χρώματα όντως απορροφούν τη ζέση και μας κάνουν να αισθανόμαστε περισσότερη δυσφορία. Ωστόσο, σύμφωνα με το Αμερικανικό Ίδρυμα Καρκίνου του Δέρματος, προσφέρουν περισσότερη προστασία από τις επιβλαβείς ακτίνες σε σχέση με τα ανοιχτόχρωμα.



Σημασία έχει επίσης και το ύφασμα καθώς οι ακτίνες δεν μπορούν να διαπεράσουν τα «σφιχτής» ύφανσης ρούχα. Δηλαδή αν μπορούμε να δούμε το φως μέσα από ένα ύφασμα τότε μπορούν να το διαπεράσουν οι ακτίνες. Επιπλέον, ορισμένοι κατασκευαστές έχουν αναπτύξει ρούχα από ειδικά υφάσματα με αντιηλιακά φίλτρα.



Ξεκινάμε την έκθεση στον ήλιο σταδιακά, με λίγα λεπτά τις πρώτες ημέρες και σιγά σιγά αυξάνουμε, πάντα φορώντας αντιηλιακό.



Αποφεύγουμε την επαφή με προϊόντα που μπορεί να προκαλέσουν φωτοευαισθησία.



Ζητούμε τη συμβουλή γιατρού και φαρμακοποιού σε περίπτωση που παίρνουμε κάποιο φάρμακο που κάνει το δέρμα μας ευαίσθητο στον ήλιο.

Πηγές
<https://www.elemmel.gr/>
<https://www.edae.gr/visitors/>
<https://www.skincancer.org/>
<https://www.aad.org/public/public-health/skin-cancer-awareness>
<https://www.melanomauk.org.uk/>
<https://greenpharmacies.gr/enimerotheite-ypeythyna/epiptoseis-tis-iliakis-aktinovoliast/>