



Így vigyázz a bőrödre – egyszerűen



Az UVA- és UVB-sugarak nem csak rákkeltő hatásúak: az UVA-sugárzás a bőr öregedését gyorsítja, míg az UVB-sugárzás bőrünk leégéséért felel. A jó hír, hogy néhány egyszerű tanács betartásával **javíthatod esélyeidet** a káros UV-sugárzás, ezzel a ráncosodás, a bőr foltosodása, rugalmasságának csökkenése és a bőrrák kockázatai ellen.



- Maradj árnyékban, vagy viselj az egész testedet fedő ruházatot erős napsütésben.
- Viselj széles karimájú kalapot és napszemüveget.
- Viselj UV-szűrő pólót, ha nem fedett helyen úszol.
- Válaszd szabadtéri sporthoz a kora reggeli vagy esti órákat.
- Mondj le a szoláriumról, mert ott az UV-sugárzás tizenötször erősebb lehet, mint a déli napsütés nyáron.
- Használj UVA- és UVB-sugárzás ellen egyaránt védelmet adó naptejet.

Ne feledd: érezd jól magad a napon, de bőröd biztonságának érdekében mindig védekezz az erős napsugárzás ellen!



Fényvédelmi tippek



Nem minden fényvédő krém nyújt ugyanolyan szintű védelmet. Véd a bőröd egészségét, mindig legyen kéznél ez a praktikus ellenőrző lista!

- ✓ Válassz UVA- és UVB-sugárzás ellen egyaránt védelmet nyújtó fényvédő krémet.
- ✓ Használj legalább 30 faktoros (SPF30) – ideális esetben 50 faktoros (SPF50) – fényvédő készítményt.
- ✓ Napozás előtt legalább 20-30 perccel kend be a bőröd.
- ✓ Kétóránként, úszás előtt és után, erős izzadás esetén vagy törülközőhasználat után újra kend be magad.

Milyen bőrtípusba tartozol?

Az emberi bőrt jellemzően 6 különböző típusba soroljuk aszerint, hogyan reagál a direkt napsütés hatásaira.

- 1 • Porcelánfehér bőr gyakran szeplőkkel
• Nem barnul, de mindig leég
- 2 • Világos bőr
• Lassan barnul, hajlamos a leégésre
- 3 • Halványbarna bőr
• Könnyen és gyorsan barnul
- 4 • Világosbarna bőr
• Gyorsan és egyenletesen barnul
- 5 • Sötétbarna bőr
• Nagyon könnyen barnul, és ritkán ég le
- 6 • Mélybarna vagy fekete bőr
• Nagyon ritkán ég le, és mélyen pigmentált

Olvasd be a QR-kódot, és keresd fel weboldalunkat, hogy többet tudj meg a biztonságos napozásról!



Biztonságosan a napon

Használj megfelelő védelmet, hogy csökkentsd a korai ráncosodást, a bőr öregedését és a bőrrák kialakulásának kockázatát.



Miért véd a bőrödet?

A bőrrák az egyik leggyakoribb ráktípus, amely évről évre egyre több embert érint.

Mutatunk néhány tényezőt, amelyek befolyásolhatják a bőrrák kialakulásának kockázatát.



MIRE FIGYELJ?



Munka a szabadban

Ha rendszeresen szabadtéren dolgozol, a bőrrák kockázata a kétszeresére nő.



Sport a szabadban

A kültéri edzések növelik az életlen során a bőröd érő UV-terhelést, emiatt a bőrrák kockázatát is.



Pihenés a szabadban

A napsütés hatásai életünk során összeadódnak – a melanomás esetek 86 százalékáért a Nap UV-sugárzása a felelős.



MIT KERÜLJ EL?



Napozás

A bőrrák kialakulásáért tízből kilenc esetben a Nap és a szoláriumok ultraibolya fénye a felelős.



Szolárium

35 éves kor alatt már egyetlen alkalommal történő szoláriumhasználat is 60 százalékkal növelheti a bőrrák kialakulásának kockázatát.



Leégés

A bőrrák kockázata a háromszorosára nőhet, ha már valaha leégtél (főként, ha ez fájdalmas volt, többnapos gyógyulással és hólyagosodással járt).

Európai szponzorok



Tudj meg többet: euromelanoma.eu/hu-hu/

Támogatja



Kampányszponzor



Tudj meg többet: euromelanoma.eu/hu-hu/



Milyen jelekre figyelj?

Bár a bőrrák a fiataloknál még mindig viszonylag ritka betegség, előfordulásának gyakorisága nő, ezért fontos, hogy mindig tudd, mire kell figyelned. A legfontosabb figyelmeztető jelek, ha egy anyajegy vagy egyéb bőrelváltozás:

- mérete, színe vagy formája megváltozik (lásd az „ABCDE”-szabályt)
- láthatóan eltér a többitől (a „rút kiskacsa” módszer)
- széle aszimmetrikus vagy egyenetlen
- felülete érdes vagy hámló (gyakran előbb tapintható, mint látható)
- viszket
- vérzik vagy nedvedzik
- gyöngyházfényű
- sebesedik, és nem gyógyul

Különösen azokra az elváltozásokra fontos odafigyelni, amelyekre a fenti listából két jellemző is igaz.

A gyanús bőrelváltozások négy fő típusa



1 Melanoma

A melanoma a bőrrák ritkán előforduló, de talán a legveszélyesebb formája. Általában 20 éves kor felett jelentkeznek. Az elváltozások mérete, alakja és színe gyorsan változhat. Mivel hasonlíthatnak más, megszokott anyajegyhez, ezekre a változásokra fontos figyelned.

Az „ABCDE”-szabály

Az „ABCDE”-szabály hasznos lehet a melanomagyánús elváltozások azonosítására a bőrödön. Ha bármi gyanússá válik a következő kérdések alapján, érdemes bőrgyógyással ellenőriztetni.

- A Asymmetric:** Aszimmetrikus az anyajegy?
- B Border:** Egyenetlen, elmosódott a széle?
- C Colour:** Változik a színe vagy többszínű lett?
- D Diameter:** Nagyobb az átmérője 6 milliméternél?
- E Evolve:** Láthatólag változott a mérete, a formája vagy a felülete?



2 Bazálsejtes karcinóma

Lassan fejlődő daganat, amely évente fél-egy centimétert növekvő bőrelváltozásként vehető észre. Jellemzően rózsaszín vagy barna gyöngyházfényű csomó vagy laposabb folt formájában jelentkezik. Fiatalkorban ritka.



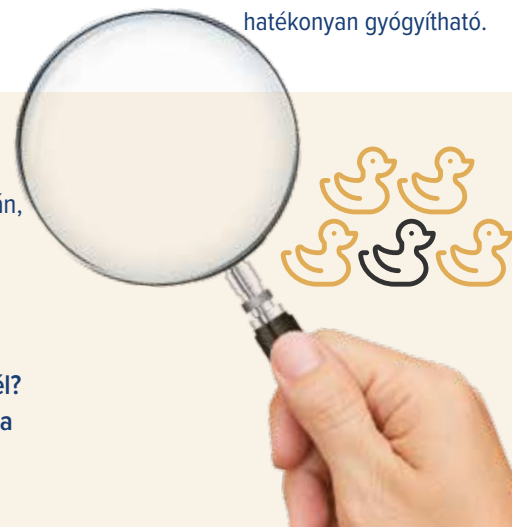
3 Laphámrák

Hosszú éveken át halmozódó UV-terhelés következtében kialakuló, gyorsan – akár néhány hónap alatt – kifejlődő bőrtumor. A bőrelváltozás általában hámló vagy érdes felületű, kisebesedhet és váladékozhat. Korán felfedezve hatékonyan gyógyítható.



4 Aktinikus keratózis

Az aktinikus keratózis egy úgynevezett rákot megelőző elváltozás, amely kezelés nélkül laphámrákká alakulhat. Vörösesbarna, apró, hámló foltok formájában jelentkezik, néha csak tapintással, durva textúrájukról ismerhetők fel.



A „rút kiskacsa” módszer

Ha egy bőrelváltozás a többi anyajegyhez, szeplőhöz, bőrfolthoz képest láthatóan máslyen, azt tekinthetjük „rút kiskacsának”, amelyre érdemes gyanakodni. Mutasd meg bőrgyógyász szakorvosnak is!

Hogyan ellenőrizd a bőrödöt?

Havonta egyszer vizsgálj meg a bőrödöt, és keresd a gyanús foltokat, elváltozásokat. Az önellenőrzés egyszerű, és néhány percet vesz igénybe, ezért biztosan tudsz időt szakítani rá.

Fontos, hogy az egész testedet átvizsgálj. Szentelj különös figyelmet a tested azon pontjainak, amelyeket csak ritkán látsz (a hátad, a fejbőröd, az ágyékid és a talpad). Használj álló vagy kézítükrot a nehezen látható területekhez.

Így csináld!

- 1 Nézd meg az arcbőrödöt, az orrodát, ajkaidat és a fül mögötti részt is.
- 2 Vizsgálj meg a fejbőrödöt, egy fésűvel elválasztva a hajadat, hogy minden pontra jusson figyelmem.
- 3 Ellenőrizd a tenyeredet és a kezedet, illetve az ujjaid közötti bőrt is.
- 4 Nézd át a nyakad, a mellkasod és a felsőtested. Figyelj a melleid közötti és alatti bőrfelületre is.
- 5 Hajlítsd be a könyököd, és a felkarod belső részét, valamint a hónaljadat is nézd meg.
- 6 Egy kézítükör segítségével a tarkód és a hátad bőrét is ellenőrizd alul és deréktájon is.
- 7 Nézd át a feneked bőrét, az ágyékidat és a lábaid hátsó bőrfelületét.
- 8 Végül vizsgálj meg a lábfejedet, a talpadat és a lábujjak közötti bőrt.

Mi a teendő, ha valami gyanúsat találsz?



Fordulj bőrgyógyászhoz! Ha bizonytalan vagy egy elváltozással kapcsolatban, ha nem tudod, hogy új vagy már évek óta ott lévő gyanús foltot, anyajegyét látsz, akkor is érdemes megmutatnod bőrgyógyásznak, hogy valós probléma esetén minél hamarabb hatékony kezelést kapj!