

# Pomlad na naši koži - zdrava z rednim samopregledovanjem

Spomladi je naša koža zaradi neizpostavljenosti soncu v zimskem času večinoma neobarvana, zato na njej najlažje opazimo spremembe oziroma tvorbe, ki nakazujejo različne nepravilnosti ali bolezni kože. Med pigmentnimi znamenji, kot v laičnem jeziku poimenujemo melanocitne nevuse kože, lahko najdemo tudi tvorbe, ki lahko glede na tip rasti oziroma izgled predstavljajo rakasto obolenje kože.

Skozi življenje se skoraj vsak človek sreča z obolenjem ali drugo bolj ali manj motečo spremembo kože. Koža je največji funkcijski organ človeka, zato se na njej pojavljajo številne bolezni. »Spekter kožnih obolenj je izjemno širok, pogostost kožnih obolenj strmo narašča, zlasti alergijska in maligna obolenja kože. Glede na dejstvo, da je možno kožo pregledati s prostimi očmi oziroma opaziti spremembe na njej, bi pričakovali, da ljudje zaznajo bolezni kože hitro. Zgodnje odkrivanje je predvsem pomembno za uspešno zdravljenje malignih obolenj kože, zlasti melanoma,« pojasnjuje Aleksandra Dugonik, dr. med., spec. dermatologije.

## Zakaj se na koži pojavi rak?

Epidemiološki podatki zadnjih dveh desetletij kažejo na znan porast malignih obolenj kože tudi v Sloveniji. Skrb zbujajoč je predvsem konstanten porast števila ljudi z novoodkritim malignim melanomom, obliko kožnega raka, ki ima izrazito malo terapevtskih možnosti v

napredovali oziroma metastatski obliki. Rakava obolenja kot tudi različne oblike kožnega raka so največkrat posledica genetskih mutacij, ki nastanejo že ob rojstvu. »Na izražanje mutacij oziroma razvoj rakaste tvorbe imajo posreden ali neposreden vpliv različni zunanji dejavniki. Pri najbolj pogostih oblikah kožnega raka je dokazan vpliv ultravijolične svetlobe, torej sonca ali umetnih virov - solarijev,« opozarja dermatologinja Aleksandra Dugonik in dodaja: »Za rakasto tvorbo je značilen predvsem pojav 'de novo', z drugimi besedami, na koži se pojavi sprememba, tvorba, ki je doslej nismo imeli.«



Foto: dr. B. Dugonik

Pomlad je pravi čas, da spremembe na koži pokažemo zdravniku ali dermatologu.

## Kako prepoznamo rakasto tvorbo na koži?

Izgled rakaste tvorbe je lahko zelo različen; od vzbrsti, ki je sicer enake barve kot koža, a hitro raste, kot v obliki ranice, ki se v približno mesecu dni ne zaceli. Tudi melanom se lahko pojavi kot lezija z zelo raznolikim izgledom, nastane kot nova tvorba, ki je lahko v začetni fazi podobna pigmentnemu znamenju, a nakazuje hitrejšo, intenzivnejšo rast. Spremembo velikosti kot tudi nesimetrično rast tvorbe opazimo že v nekaj mesecih. Drugi, sicer manj pogosti pojav melanoma, je lahko hitro rastoča bunčica različnih barv na različnih delih telesa, tudi v lasišču. Na melanom lahko pomislimo tudi, ko zaznamo spreminjanje barve ali velikosti že obstoječega pigmentnega znamenja na koži. »V diagnostiki kožnega raka se praktično vedno poslužujemo dermatoskopije, ki omogoči pregled sumljivega znamenja s pomočjo povečave in pregleda notranjih struktur v znamenju. Hitro prepoznavanje malignega melanoma in kirurška ekscizija ostajata zaenkrat edina učinkovita načina zdravljenja te oblike kožnega raka,« potek dela razlaga dermatologinja Aleksandra Dugonik.

## Kdaj se pojavi maligni melanom?

Melanom je oblika kožnega raka, ki se lahko pojavi že v srednjem življenjskem obdobju. Njegova pojavnost naraste takoj po 25. letu starosti, zato je pomembno, da začnemo dovolj zgodaj z rednim samopregledovanjem kože. Ljudje s posebnimi značilnostmi kože imajo večje tveganje za pojav kožnega raka. To so zelo svetlopolti ljudje, ljudje

s pegasto poltjo in rdečimi lasmi in posamezniki z velikim številom pigmentnih znamenj. Posebno pozornost, kjer mora izvajati preglede kože dermatolog, posvečamo ljudem, ki so že imeli melanom, saj je tveganje za pojav novega melanoma izrazito povečano.

## Preglejmo se sami

Pomembna zaščita pred kožnim rakom je redno samopregledovanje kože, kar pomeni, da celotno kožo, vključno z dlanmi, podplati in lasiščem enkrat mesečno natančno pregledamo. Za dele kože, ki jih neposredno ne vidimo, uporabimo ogledalo. Bodimo pozorni na vse novo nastale vzbrsti, ranice oziroma spremembe v že obstoječih pigmentnih znamenjih. »Če opazimo spremembo na koži, je ne ignorirajmo, temveč jo čimprej pokažimo osebnemu zdravniku ali dermatologu,« svetuje dermatologinja Aleksandra Dugonik in dodaja: »Predvsem je pomembno, da samopregledovanje kože izvajamo redno, vsak mesec, skozi vse leto, da smo pri pregledu natančni ...« O izgledu najpogostejših oblik kožnega raka se lahko poučimo na različnih spletnih straneh, ki so na voljo tudi v slovenskem jeziku, s pomočjo zloženek z informativno vsebino, ki so na voljo v lekarnah in različnih zdravstvenih ustanovah, ali ob obisku pri osebnem zdravniku ali dermatologu.

## Zaščita pred soncem je zaščita našega zdravja

Dermatologi sončenje imenujejo izpostavljanje soncu z željo po pridobivanju zagorele polti. »Ob takšni razlagi termina sončenje

Več o zaščiti pred soncem in kožnem raku preberite na:  
[www.zascitapredsoncem.si](http://www.zascitapredsoncem.si)  
[www.melanoma-day.com/sl](http://www.melanoma-day.com/sl)



Foto: dr. B. Dugonik

Dermatoskopija omogoča pregled sumljivega znamenja s pomočjo povečave in pregleda notranjih struktur v znamenju.

zagotovo ne moremo govoriti o zdravem počutju, kar pa za veliko posameznikov ni sprejemljivo, saj je zanje zagorela polt estetska,« stališče dermatologov predstavlja Dugonikova. Zdravega sončenja ni, ne glede na to, da nas s tovrstnimi zagotovili vabijo v nakup negovalnega ali vitaminskega preparata oziroma je to zagotovilo, ki ga najdete v reklamnih materialih za sončenje v solariju. Zaenkrat veljata zaščita kože pred poškodbami zaradi UV žarkov in redno samopregledovanje kože za edina učinkovita zaščitna ukrepa pred pojavom kožnega raka.

Vse informacije in prijave na  
[www.prej-potem.com](http://www.prej-potem.com)  
ali 041 767 268 ali  
[prejpotem@gmail.com](mailto:prejpotem@gmail.com)

**PREJ Potem**

**PREMALO ENERGIJE?  
PREVEČ KILOGRAMOV?  
TEŽAVE S PREBAVO?  
ALERGIJE?**

**SPOZNAJTE  
10-TEDENSKI  
PROGRAM  
PREJ POTEEM**

**Lokacija:**  
Razvojnna agencija  
Kozjansko,  
UL. skladateljev  
Ipravcev 17, Sentjur,  
vsako sredo ob 18.30

Zanesljivo vas bomo pripeljali do cilja:

1. Naučili vas bomo trikov o zdravi prehrani
2. Vsakokrat izmerili vaš telesni napredek
3. Nudili podporo za dolgoročno spremembo, in še mnogo več...