Melanóm kože

Nebojte sa opýtať

Poradca pre pacientov a príbuzných, ktorí chcú vedieť, poznať a nebáť sa.

POMOC PRE PACIENTOV S RAKOVINOU KOŽE

brozurka pacienti melanom.indd 1 24.11.16 13:33

Rakovina kože – poradca pre pacientov a príbuzných, ktorí chcú vedieť, poznať a nebáť sa. Pre OZ Pacientov s dermatologickými malignitami vydáva SNOWBALL COMMUNICATIONS s.r.o. Autorské práva sú majetkom vydavateľa a zadávateľa a žiaden text ani fotografia nesmú byť rozmnožované v rozpore s Autorským zákonom a bez písomného súhlasu vydavateľa.

brozurka pacienti melanom.indd 2 24.11.16 13:33

Príhovor

Milí čitatelia,
dozvedeli ste sa diagnózu, ktorá vás pravdepodobne vystrašila. Možno s ochorením žijete už niekoľko mesiacov.

Rakovina kože: nie je to nádcha, nie je to ani vyvrtnutý členok či pokazený žalúdok. Rakovina kože je ochorenie, ktoré má mnoho podôb, ale vo väčšine prípadov je prognóza liečby dobrá.

Budem niekedy ešte zdravý?

Len vo väčšine prípadov?

Čo ma čaká, aká liečba?

Mnoho podôb?

Aká je moja perspektíva?

Čo mi ešte lekár nepovedal?

Presne toto všetko sa vám vyrojilo v hlave, keď ste odišli z ordinácie. **Táto brožúrka vám pomôže klásť správne otázky lekárovi a zdravotnému personálu.** Čím viac informácií budete mať, tým lepšie rozhodnutia o liečbe a ďalšom postupe urobíte. Lekár je tu pre vás, je vaším partnerom.

Je dobré, ak na stretnutie s lekárom prídete pripravení. Naše združenie Pacientov s dermatologickými malignitami (PsDeMa) zozbieralo pre vás otázky, ktoré pacienti alebo ich príbuzní považujú za dôležité počas rôznych štádií liečby. Pripravte si ich ešte predtým, ako pôjdete k lekárovi. Nezabudnite sa spýtať na všetko, čo je pre vás dôležité a čo vás zaujíma.

Dobré rozhodnutia sú pri riešení vášho stavu kľúčové.

brozurka pacienti melanom.indd 3 24.11.16 13:33

Ochorenie a jeho dĺžka

Každé závažné ochorenie a jeho liečba majú svoje fázy a okolnosti.

TIE FÁZY SA DAJÚ OZNAČIŤ AKO

1. **začiatok ochorenia** – v tomto štádiu nemusí byť odhalené, pri niektorých, hlavne vírusových chorobách hovoríme o inkubačnej dobe
2. **prejavenie sa ochorenia** – objavenie príznakov, s ktorými pôjdete k lekárovi
3. **diagnostická fáza** – čas, keď sa lekár snaží na základe svojich znalostí a vedomostí a na základe rôznych vyšetrení zistiť, o ktoré ochorenie ide a ako ho liečiť
4. **terapeutická fáza** – obdobie, keď sa pacient lieči, podstupuje zákroky, má určenú liečbu
5. **rekonvalescencia** – fáza, keď je pacient po ochorení a jeho telo sa zotavuje a vracia do normálu
6. **vyliečenie** – pacient prestáva byť pacientom a je opäť zdravý

Každá z týchto fáz má svoje špecifiká a rôznu dĺžku trvania v závislosti od typu ochorenia.

V prípade onkologického ochorenia kože sa dĺžka jednotlivých fáz ráta v týždňoch až mesiacoch, pričom – ako pri mnohých iných ochoreniach – aj tu platí, že **vyliečený pacient musí chodiť na pravidelné kontroly,** pretože návrat choroby sa nedá vylúčiť.

Práve dĺžka diagnostiky, terapie a rekonvalescencie kladie pred pacienta množstvo otázok, na ktoré by mal poznať odpoveď.

Univerzálne odpovede nejestvujú,
ale otázky sú pri každom pacientovi rovnaké.

brozurka pacienti melanom.indd 4 24.11.16 13:33

Pacient nepotrebuje len pomoc s fyzickými príznakmi ochorenia, ale aj s problémami, ktoré sa týkajú jeho psychického stavu. Otázky, ktoré kladiete, a odpovede, ktoré dostanete, sú súčasťou pomoci vám, pacientom.

Ste v situácii, keď vám lekár oznámil vašu diagnózu. Pacienti to vlastnými slovami často popisujú ako šok.

Vnímanie sa zaseklo na slovách rakovina kože a ostatné vety, ktoré lekár hovorí, nie ste schopný ďalej vnímať. Počujete slová, hlas, ktorý ich hovorí, ale nevnímate ich obsah, nič. Je preto **dobré, ak na vyšetrenie alebo na konzultáciu k lekárovi, keď vám ide oznámiť výsledky testov, vás sprevádza blízka osoba.** Okrem toho, že nebudete na túto ťažkú situáciu sami od prvej chvíle, môže vás táto osoba podporovať práve v tom, že bude počúvať slová lekára, ktoré sú pre vás v danej chvíli ťažko zapamätateľné. Každý pacient, každý z vás je jedinečný. A každý má aj svoj jedinečný spôsob, ako chorobu prežíva, aký postoj k nej zaujme. A ani toto nie je nemenné. Jeden deň cítite odhodlanie a vnútornú silu postaviť sa chorobe tvárou, na druhý deň upadáte do smútku a depresie. **Všetky tieto pocity sú správne,** lebo sú vaše. Sú autentické a máte právo sa cítiť tak, či onak, presne, ako seba a chorobu v daný deň prežívate.
Čo okrem vás samých má vplyv na to, ako chorobu prežívate, je vaše najbližšie okolie, zázemie, v akom štádiu ochorenia ste a ako náročná je vaša liečba a tiež aj váš vzťah s vaším lekárom, prípadne lekármi. Lekár má byť pre vás partner. **Nebojte sa a pýtajte sa.** Tipy na otázky nájdete ďalej v brožúrke.

brozurka pacienti melanom.indd 5 24.11.16 13:33

Vyšetrenie

Každé vyšetrenie je vlastne súborom zisťovaní, otázok a testov, ktoré majú spresniť diagnózu. Zväčša sú však výsledky vyšetrení plné čísel, hodnôt a odborných termínov, ktorým rozumie len lekár.

Pýtajte sa preto na všetko, čo vás zaujíma.
Informovaný pacient je lepšie pripravený.

AK VÁM LEKÁR NAVRHUJE VYŠETRENIE,
PÝTAJTE SA, ČO VÁM BUDÚ ROBIŤ, ČO BUDÚ ZISŤOVAŤ?

1.

Ako sa mám na vyšetrenie pripraviť? Treba pred vyšetrením prísť nalačno?

2.

Ako dlho bude vyšetrenie trvať? Bude to vyšetrenie na nejakých prístrojoch, alebo mi počas neho budú brať krv?

3.

Čo nám pomôže vyšetrenie zistiť? Aké nové informácie získam?

Pred každým vyšetrením si skontrolujte všetky údaje, ktoré sú potrebné. Nezabúdajte na kartičku poistenca, aby ste sa vyhli prípadným nedorozumeniam.
Ak vám lekár navrhuje sériu vyšetrení, zistite, do akej miery spolu súvisia a môžu byť naplánované na jeden deň. Niektoré vyšetrenia si vyžadujú dlhšiu prípravu, rešpektujte preto pokyny.

brozurka pacienti melanom.indd 6 24.11.16 13:33

AK NIEČOMU NEROZUMIETE, PÝTAJTE SA.

1.
Existujú aj iné možnosti vyšetrení mojich symptómov?

2.
Sú tieto testy či vyšetrenie riskantné alebo nepríjemné?

3.
Kedy dostanem výsledky a komu môžem zavolať v prípade, ak ich nedostanem?

Keď dostanete výsledky u lekára alebo na špecializovanom pracovisku, zaujímajte sa, čo znamenajú. Niektoré pracoviská však nechávajú interpretáciu výsledkov na vášho ošetrujúceho lekára.

NEVÁHAJTE HO KONTAKTOVAŤ A PÝTAJTE SA.

1.
Čo znamenajú výsledky? Aký je stav môjho ochorenia?

2.
Je potrebné zmeniť terapiu? Je potrebné zmeniť režimové opatrenia alebo lieky?

3.
Je potrebné ísť na kontrolné vyšetrenia?

Miesto na vaše otázky:

.....

.....

.....

brozurka pacienti melanom.indd 7 24.11.16 13:33

Diagnóza

Rakovina. Slovo, ktoré patrí k strašiakom a prirodzene vyvoláva v každom z nás nepríjemné pocity a strach.

AK STE SA DOZVEDELI TÚTO DIAGNÓZU, NEPOCHYBNE VÁM VÍRIA V HLAVE OTÁZKY:

Prečo práve ja?

Čo ma čaká?

Je koniec?

Neduste sa strachom, nenaháňajte sami sebe hrôzu a depresiu.
Onkologické ochorenie sa dnes dá liečiť, vyžaduje si to trpezlivosť a spoluprácu.

ČO MÔŽETE SPRAVIŤ?

V prvom rade uvedomiť si, že ste síce jedineční, ale nie výnimoční. Rakovina kože postihuje ročne okolo 700 ľudí na Slovensku (12 – 14 ľudí na stotisíc obyvateľov). Nádej na ďalší život po liečbe je veľmi vysoká, dnes sa rakovina kože pri včasnom odhalení a dobrej spolupráci pacienta dá liečiť. Spoľahnite sa na lekárov, dodržiavajte odporúčania.

brozurka pacienti melanom.indd 8 24.11.16 13:33

A AK CHCETE VEDIEŤ VIAC, PÝTAJTE SA.

1.

Môžem sa vyliečiť z rakoviny kože?

2.

Čo môžem pre svoju liečbu urobiť? Aké sú ďalšie kroky?

3.

Mám informovať svojho obvodného lekára o svojom ochorení?

4.

Mám informovať svoje okolie, prácu, rodinu?

5.

Je onkologické ochorenie kože dedičné ochorenie? Potrebujú moje deti špeciálnu prevenciu?

Miesto na vaše otázky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

brozurka pacienti melanom.indd 9 24.11.16 13:33

Liečba

Liečba onkologického ochorenia kože nespočíva v nejakom zázračnom zásahu. Pre každého pacienta je dôležité zvoliť individuálny prístup a nastaviť také systémové liečebné postupy, ktoré budú najviac vyhovovať jeho ochoreniu, fyzickej i psychickej kondícii. V súčasnosti jestvuje viac možností, ako rakovinu kože liečiť. Diskutujte o nich spolu s vaším lekárom tak, aby ste liečbu pripravili optimálne pre vás.

KEĎ VÁM LEKÁR URČÍ DIAGNÓZU, SPÝTAJTE SA:

1.

Aké sú možnosti a typy liečby? Kde môžete nájsť viac informácií o liečbe a jej jednotlivých typoch?

2.

Aké sú lieky, ktoré vám predpísal? Aké majú účinky a aké sprievodné javy môžete očakávať? Aké majú vedľajšie a nežiaduce účinky?

3.

Hovorte s lekárom o ďalších liekoch či výživových doplnkoch, ktoré užívate. Niektoré výživové doplnky sa môžu vylučovať s liečbou predpísanou lekárom.

4.

Aká je šanca, že sa úplne vyliečim?

5.

Čaká ma operácia? Čo sa počas nej a po nej bude diať? Ak ste niekedy mali problémy s anestéziou, informujte o tom svojho lekára.

6.

Existujú aj iné možnosti okrem operácie?

brozurka pacienti melanom.indd 10 24.11.16 13:33

7.

Ako dlho sa budem liečiť v nemocnici a po operácii doma?

8.

Aká je perspektíva, keby som odmietol liečbu? O koľko predĺži liečba život?

9.

Ako musím zmeniť svoje stravovacie návyky, konzumáciu alkoholu, fajčenie, pohyb na čerstvom vzduchu – fyzickú námahu a športovanie počas liečby?

10.

Ovplyvní liečba môj sexuálny život?

Miesto na vaše otázky:

.....

.....

.....

.....

brozurka pacienti melanom.indd 11 24.11.16 13:33

Špecializované liečby

Medzi najväčšie „strašiaky“ pri liečbe onkologického ochorenia nepochybne patrí chemoterapia a rádioterapia. Sú to náročné liečebné postupy s prísnymi pravidlami, ktoré pacient musí dodržiavať. Zároveň ide o liečbu, ktorá môže prinášať aj niektoré sprievodné javy.

Pri príprave na takúto liečbu požiadajte niekoho blízkeho, aby na návštevu k lekárovi šiel s vami. Ľahšie tak prekonáte stres a lepšie si budete môcť zapamätať inštrukcie doktora. V súčasnosti sa používa aj imunoterapia a cielená liečba, ktorej úlohou je stimulovať antinádorovú imunitu. Podobne ako chemoterapia aj rádioterapia prebieha v kontrolovanom prostredí ambulancie a prináša so sebou aj nápor na organizmus.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA, KTORÉ BY STE MALI MAŤ NA PAMÄTI:

Prvá aplikácia liečby

Prvú aplikáciu takejto špeciálnej liečby je lepšie absolvovať s rodinným príslušníkom. Neviete – a nevie to ani váš lekár –, aký vplyv to bude mať na vás. Môžete cítiť zvýšenú únavu, slabšiu nevoľnosť, nesústredenosť.

Hovorte o pocitoch a svojom stave

Nebojte sa povedať personálu, ak sa po aplikácii liečby necítite dobre. Najčastejšie pocity, ktoré sa dostavia, sú pocit závratu, nevoľnosť, napínanie. Zdravotný personál je tu na to, aby vám pomohol.

Vedľajšie účinky

Pri chemoterapii, rádioterapii či imunoterapii sa môžu po aplikácii liečby objaviť nečakané zdravotné problémy aj niekoľko hodín až dní po podaní liekov. V prípade týchto príznakov informujte lekára. Zamlčaním akýchkoľvek informácií môžete napr. znížiť účinok liečby.

brozurka pacienti melanom.indd 12 24.11.16 13:33

OTÁZKY, NA KTORÉ BY STE MALI POZNAŤ ODPOVEĎ:

1.
Prečo som dostal práve takúto chemoterapiu, rádioterapiu alebo imunoterapiu?

2.
Ako prebieha špeciálna liečba? Čo ma čaká?

3.
Aké sú účinky chemoterapie, rádioterapie či imunoterapie?

4.
Koľko trvá takáto liečba?

5.
Čo ma môže postretnúť počas špeciálnej liečby? Aké vedľajšie účinky môžem očakávať?

6.
Mám sa na terapiu nejako špeciálne pripraviť? Čo mám jesť a piť pred terapiou a po nej?

7.
Prídem o vlasy? Aké ďalšie sprievodné znaky sa môžu prejaviť?

8.
Existujú nejaké alternatívne postupy v mojom prípade?

9.
Mám informovať svojho obvodného lekára o svojom ochorení?

brozurka pacienti melanom.indd 13 24.11.16 13:33

V nemocnici

V rámci liečby onkologického ochorenia kože je veľmi pravdepodobné, že strávite nejaký čas v nemocnici. Personál by vás mal presne inštruovať o pravidlách, ktoré platia na konkrétnych oddeleniach. Ak niečo neviete, či niečomu nerozumiete, pýtajte sa. Aj tu ste pacientom, ktorý má právo vedieť viac.

Nezabudnite informovať svojich blízkych alebo požiadať o ich pomoc. O prítomnosť príbuzných môžete požiadať aj v prípade rozhovorov s lekárom.

Predtým, ako vás prepustia z nemocnice, budete pravdepodobne rozprávať so sestrou alebo ošetrujúcim lekárom o veciach, ktoré musíte vedieť, keď vás prepustia domov. Aj na toto sedenie je vhodné pozvať niekoho z najbližších.

Nehanbite sa požiadať o pomoc vždy, keď nie ste si vnútorne istí. Aj v takých chvíľach, keď potrebujete ísť napríklad na toaletu, je lepšie, ak vám niekto pomôže, ako spadnúť a ublížiť si.

Miesto na vaše otázky:

.....

.....

.....

.....

.....

brozurka pacienti melanom.indd 14 24.11.16 13:33

AJ V NEMOCNICI SA NEZABÚDAJTE PÝTAŤ.

1.

Prečo som dostal práve takúto chemoterapiu, rádioterapiu alebo imunoterapiu?

2.

Aká je šanca na úspešný zákrok? Budem vyliečený?

3.

Bude niekto informovať po zákroku mojich najbližších, ako to dopadlo?

4.

Kto ma po operácii informuje o tom, ako dopadol zákrok?

5.

Ako dlho budem musieť zostať v nemocnici?

6.

Čo ma čaká po operácii? Aké testy, prehliadky mi budú v nemocnici robiť?

7.

Môžem mať po operácii nejaké ťažkosti? Aké?

8.

Kedy sa budem môcť po operácii postarať sám o seba, chodiť a pod.?

9.

Čaká ma po operácii nejaká rehabilitácia?

Pobyt v nemocnici je náročný na psychiku, preto sa spýtajte aj na možnosť návštev vašich najbližších mimo návštevných hodín. Každá podaná ruka je posilnenie.

brozurka pacienti melanom.indd 15 24.11.16 13:33

Som doma, čo ďalej?

Každá náročná liečba ovplyvňuje váš každodenný život. Pri prepúšťaní z nemocnice sa podrobne informujte na potrebné kontroly a ďalšie vyšetrenia. Nezabudnite ani na vašu zdravotnú dokumentáciu, ktorú má mať váš ošetrujúci lekár kompletnú.

Váš ošetrujúci lekár by vám mal povedať,
aké ďalšie kroky v liečbe vás čakajú.
Poznačte si všetky dôležité informácie, mená dôležitých lekárov a sestier a ich kontaktné telefónne čísla.

Doma si zaveďte zápisník, kde si budete značiť, čo všetko sa chcete u lekára spýtať, aby ste na nič, čo vás zaujíma, nezabudli.

Nezabudnite ani na otázky týkajúce sa sociálneho poistenia, ohlasovania dlhodobej práceneschopnosti či potvrdení pre zamestnávateľa.

Pýtajte sa, len informovaný pacient je vo svojej liečbe
a pri svojich sociálnych kontaktoch úspešný.
Neistota spôsobuje stres a ten naozaj nepotrebujete.

Miesto na vaše otázky:

.....

.....

.....

brozurka pacienti melanom.indd 16 24.11.16 13:33

NAJDÔLEŽITEJŠIE OTÁZKY:

1.
Aké kontroly ma teraz čakajú?

2.
Kto je zodpovedný za určenie mojej ďalšej liečby?

3.
Aké režimové opatrenia ma teraz čakajú? Čo môžem jesť a piť?

4.
Akým aktivitám sa mám vyhýbať, čo môžem robiť?

5.
Môžem šoférovať automobil?

6.
Ako ovplyvní liečba môj sexuálny život?

7.
Koho mám kontaktovať, ak mám bolesti alebo sa vyskytnú problémy súvisiace s liečbou?

8.
Na koho sa môžem obrátiť v otázkach sociálnej pomoci?

9.
Na koho sa môžem obrátiť v prípade mojich psychických problémov?

10.
Jestvuje nejaká pomoc, ošetrovanie v prípade, že žijem sám/sama?

11.
Mám nárok na pobyt v hospici? Na koho sa môžem obrátiť v prípade záujmu o takúto pomoc?

brozurka pacienti melanom.indd 17 24.11.16 13:33

Zdravie

Budem ešte niekedy zdravý? Budem zdravá? To je otázka, ktorú si kladie každý pacient, ktorý sa dozvie onkologickú diagnózu.

Nesmieme si klamať. Každý, kto prekoná rakovinu, zostáva v pozorovaní. Ale po liečbe a úspešnom vymiznutí problémov, môže byť u každého pacienta kvalita života rovnaká ako pred ochorením.

Alebo dokonca lepšia. Mnohých pacientov s rakovinou práve choroba naučila väčšej pokore, súcitu, láskavosti a schopnosti vážiť si život.
Zdravie je dar.

AKO SA SPRÁVAŤ NA SLNKU, KEĎ SOM PREKONAL RAKOVINU KOŽE?

Pacient, ktorý podstúpil operáciu melanómu, musí dodržiavať určité opatrenia.

Odporúčame plánovať voľnočasové a športové aktivity v skorších ranných a popoludňajších hodinách, vyhýbať sa pobytu na slnku medzi 10. – 16. hodinou.

Počas pobytu pri vode, pri niektorých športoch, keď koža nie je chránená textilom, treba používať prípravky s vysokým ochranným faktorom SPF (sun protection factor).
Rozhodovanie sa o tom, aký je vhodný ochranný faktor závisí od zemepisnej šírky, od časti dňa, ročného obdobia, nadmorskej výšky, oblačnosti, fyzickej aktivity a podľa fototypu (či ste svetlý, tmavý typ...).

U pacientov po operácii melanómu odporúčame používať fotoprotektíva (ochranné slnečné krémy) so spektrom ochrany proti UVB aj UVA žiareniu.

brozurka pacienti melanom.indd 18 24.11.16 13:33

UVA ochrana by mala zodpovedať minimálne jednej tretine SPF, prípravok je vtedy označený symbolom UVA v krúžku, čo znamená, že spĺňa prísne kritériá ochrany pred UVA žiarením. Najvhodnejšie sú krémy s ochranným faktorom, ktoré bežne ponúkajú v lekárňach.
Prípravky sa musia natrieť 30 minút pred pobytom na slnku, aplikáciu opakovať každé dve hodiny, v prípade športovej aktivity, spotenia alebo kúpania treba prípravok natrieť hneď.
Pobyt vo vode znižuje účinnosť ochranných faktorov, preto sa odporúča používať vodo-vzdorné prípravky.

Oblečenie je vynikajúci spôsob fotoprevencie. Aj v našich športových obchodoch sú k dispozícii rôzne športové odevy (košele, tričká, nohavice, klobúky), ktoré obsahujú špeciálne tkaniny s obsahom SPF a aktívnymi fotoprotektívnymi zložkami pre vysoký stupeň UV ochrany. (označenie SPF 50+ na visačkách)
Tmavé farby absorbujú lepšie ako svetlé, syntetické košele chránia lepšie ako bavlnené.

Slnečné okuliare sú tiež dôležitou súčasťou ochrany proti slnečnému žiareniu a musia mať UV filter podľa Európskych štandardov.

Pacient po operácii melanómu môže naďalej žiť kvalitný život, musí len prijať určité obmedzenia.

brozurka pacienti melanom.indd 19 24.11.16 13:33

Ako sa rozprávať o rakovine

KEĎ SA ROZPRÁVAME S PACIENTOM, JE DÔLEŽITÉ:

Byť vnímavý a pozorný poslucháč. Aktívne počúvať, čo nám pacient hovorí a snažiť sa porozumieť jeho pocitom, obavám, strachom, ale aj hnevu či zúfalstvu.

Otázky klaďte opatrne a premyslene. Niekedy sa stáva, že pacientov s rakovinou sa neustále niekto na chorobu pýta a oni sú z toľkých otázok už unavení.

Dávanie rád je pohybovanie sa na tenkom ľade. Ak naozaj cítite potrebu, že chcete pacientovi niečo poradiť, spýtajte sa ho dopredu, či by mu neprekážalo, ak mu niečo poradíte. Keď vidíte, že mu je rozhovor nepríjemný, radšej prestaňte. Nevyžiadané rady môžu pôsobiť nadbytočne a nežiaduco ako stresujúci faktor.

O svojich pocitoch hovorte otvorene, ale nie príliš. Ak sa veľa času venujete tomu, ako sa cítite smutno, zúfalo, nahnevaný či bezradný, neprináša to pacientovi žiadnu úľavu ani pomoc.

TIP: Sú situácie, keď si nevieme rady, ako sa správať pri rozhovore s človekom s rakovinou. Vtedy niektorí začnú rozprávať a slová sa z nich valia ako vodopád, lebo z rozpakov, že nevedia čo povedať, hovoria ľudovo povedané „dve na tri“ Vtedy je dobre prestať rozprávať, zastaviť sa a pokúsiť sa upokojiť. Položte si ruku na brucho, trikrát sa hlboko nadýchnite a vydýchnite. Spomaľte v myšlienkach a až potom začnite opäť hovoriť.

Rozprávajte sa aj o inom ako o rakovine. Hovoriť aj o iných témach pomáha udržiavať akúsi rovnováhu so životom. Pozor, aby sa pacient ešte viac nerozrušil. Tento druh rozhovoru má byť o jeho záujmoch, o tom čo pacienta baví, čomu sa v živote venuje.

brozurka pacienti melanom.indd 20 24.11.16 13:33

Prevencia

KTO JE RIZIKOVÝ PRE VZNIK MELANÓMU?

(melanóm = rakovina kože, ktorá vzniká zo znamienka)

- svetlý fototyp (I., II.) – svetlé vlasy, oči, pehy, tendencia spáliť sa,
- jedinci s vysokým počtom znamienok,
- muži (2x viac mužov zomiera na melanóm, najmä starší muži si nekontrolujú kožu),
- nositelia nerovnomerných znamienok,
- členovia rodín, kde sa už malígny melanóm vyskytol (rodinná, genetická predispozícia),
- nadmerná slnečná expozícia (opaľovanie) vedie k trvalému poškodeniu melanocytových buniek v koži až na úrovni DNA,
- pacienti, ktorí už v minulosti mali nemelanómovú kožnú rakovinu,
- veľké vrodené znamienka nad 20 cm

Solária:

Ľudia navštevujúci solárium pravidelne, majú 2,5 až 3 krát vyššiu pravdepodobnosť vzniku melanómu kože v porovnaní s ľuďmi, ktorí tieto zariadenia nevyužívajú. Dokonca Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC) preradila zdroje solárií z kategórie „pravdepodobne spôsobujúce rakovinu“ do kategórie „spôsobujúce rakovinu“. Dôvodom je, že trubice solárií vyžarujú veľmi intenzívne žiarenie (najmä UVB), ktoré môže byť dokonca silnejšie ako slnečné žiarenie na pravé poludnie, čím sa poškodzuje DNA buniek. Preto odporúčame soláriá nevyužívať.

brozurka pacienti melanom.indd 21 24.11.16 13:33

PREVENCIA

1. Ochrana pred UV žiarením (slnkom)

- limitovať expozíciu UV žiareniu (pobyt na slnku)
- správne použitie opaľovacích krémov (SPF, najlepšie 15+) minimálne 30 min. pred opaľovaním a v dostatočnom množstve
- používanie SPF sa niekedy spája so zvýšeným rizikom melanómu (skôr je to však rizikové správanie jednotlivca – mám na sebe faktor, tak môžem byť dlhšie na slnku. To nie je pravda!!!)
- vyhľadať tieň medzi 10.00 – 16.00 hod., používať pokrývku hlavy, oblečenie (UV ochrana), okuliare (UV filter)

2. Kontrola znamienok

- samokontrola alebo kontrola blízkou osobou na miestach, kde ich nevidíme
- kontrola u lekára – ide o tzv. dermatoskopické vyšetrenie
- je to rýchle, neinvazívne vyšetrenie, v rukách odborníka
- vďaka prístroju vidí lekár znamienka niekoľkonásobne zväčšené, čo mu umožňuje sledovať ich detailnú štruktúru
- lekár si ukladá tieto údaje do počítača, čo mu umožňuje sledovať zmeny v čase
- pri podozrení na melanóm je nutné chirurgické odstránenie a histologické vyšetrenie (mikroskopická analýza odstráneného znamienka)
- za toto vyšetrenie sa platí, nech vás to však od návštevy lekára neodrádza

3. Zdravý životný štýl

- veľa pohybu a radosti zo života
- málo stresu
- zdravá strava

brozurka pacienti melanom.indd 22 24.11.16 13:33

Poznámky

brozurka pacienti melanom.indd 23 24.11.16 13:33

O združení

NEBOJTE SA PÝTAŤ. IDE O VAŠE ZDRAVIE.

Ak máte akékoľvek otázky súvisiace s rakovinou kože, neváhajte sa obrátiť na naše občianske združenie Pacientov s dermatologickými malignitami (PsDeMa).

Vznikli sme, pretože Lenka, naša zakladajúca členka, má s rakovinou kože osobnú skúsenosť. Všetky informácie súvisiace s ochorením si musela vyhľadať sama, bolo to veľmi náročné a vyčerpávajúce. Preto sa rozhodla pomôcť ľuďom, ktorí sa ocitnú v rovnakej situácii.

NEVÁHAJTE SA NA NÁS OBRÁTIŤ. SME PRIPRAVENÍ POMÔCŤ VÁM.

Silvia Schmidtmayerová
psychologička

Lenka Katrenčinová
človek, ktorý má s rakovinou kože osobnú skúsenosť

Marica Laščeková
venuje sa inovatívnej liečbe a jej sprístupňovaniu pacientom

POMOC
PRE PACIENTOV
S RAKOVINOU
KOŽE

Kontakty:
poradna@rakovinakoze.org
www.rakovinakoze.org