

04

ΠΡΟΛΗΨΗ

Προστατέψτε το δέρμα σας από τον ήλιο ολόχρονα

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΑ ΡΟΥΧΑ ΩΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Τα ρούχα αποτελούν μία φυσική προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία. Επιλέξτε ρούχα που καλύπτουν όσο το δυνατόν περισσότερο δέρμα, όπως για παράδειγμα λινά πουκάμισα με μακριά μανίκια.

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ

Εφαρμόστε το αντηλιακό σε καθαρό και στεγνό δέρμα, τουλάχιστον 20 λεπτά πριν την έκθεση σας στον ήλιο και επαναλάβετε κάθε δύο ώρες.

ΚΑΠΕΛΟ

Επιλογή πλατύγυρου καπέλου που σκιάζει το πρόσωπο, τη μύτη, το λαιμό και τα αυτιά, τα οποία είναι τα πιο επίφοβα σημεία για καρκίνο του δέρματος.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΚΙΑΣ

Η ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να φτάσει σε εμάς μέσω αντανάκλασης, γι' αυτό πρέπει να έχουμε σκιά σε συνδυασμό με άλλα μέτρα προστασίας από τον ήλιο.

ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ

Επιλογή καλής ποιότητας γυαλιών ηλίου, τα οποία μπορούν να μειώσουν την έκθεση ακτινοβολίας UV στα μάτια έως και 98%.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο κατά τους θερμούς καλοκαιρινούς μήνες μεταξύ των ωρών 10:00 και 16:00, ιδιαίτερα από μικρά παιδιά και βρέφη.

ΑΠΟΦΥΓΗ ΟΠΟΙΑΣΔΗΠΟΤΕ ΥΠΕΡΙΘΛΑΟΥΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ, ΤΕΧΝΗΤΟΥ ΜΑΥΡΙΣΜΑΤΟΣ

Αποφυγή χρήσης σολάριουμ (solarium) ή έκθεσης σε οποιαδήποτε τεχνητή υπεριώδη ακτινοβολία, χωρίς ιατρικό έλεγχο και για μη ιατρικούς σκοπούς.

05

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Ο γιατρός και ειδικά ο Δερματολόγος θα εξετάσει το δέρμα για να προσδιορίσει εάν οι αλλαγές είναι πιθανό να είναι καρκίνος του δέρματος. Ίσως χρειαστεί περαιτέρω διερεύνηση για να επιβεβαιωθεί αυτή η διάγνωση με τη βιοψία, η οποία θα καθορίσει εάν υπάρχει καρκίνος του δέρματος και τι είδους.

06

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θεραπεία για καρκίνο του δέρματος εξαρτάται από τον τύπο, το μέγεθος και τη θέση. Συνήθως οι θεραπείες που γίνονται είναι: χειρουργική αφαίρεση, κρυοπηξία, τοπικά αντικαρκινικά σκευάσματα (κρέμες, διαλύματα κ.λπ), ακτινοθεραπεία και φωτοδυναμική θεραπεία (PDT).

Η θεραπεία σε αρχικό στάδιο μελανώματος αντιμετωπίζεται συνήθως χειρουργικά. Σε μεταγενέστερα στάδια μελανώματος μπορεί να απαιτείται πιο εκτεταμένη χειρουργική επέμβαση που μπορεί να περιλαμβάνει χειρουργική αφαίρεση των προσβεβλημένων λεμφαδένων. Εάν το μελάνωμα έχει εξαπλωθεί πέρα από το δέρμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανοσοθεραπεία, χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία.

Μαζί στη Ζωή

Με τη συνεργασία της Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας Κύπρου



Κεντρικά Γραφεία

Χαλκάνορος 2, 2000 Στρόβολος, Λευκωσία
Τ.Θ. 23868, 1687 Λευκωσία, Κύπρος

info@pasykaf.org
www.pasykaf.org

Λευκωσία: 22 345 444
Λεμεσός: 25 747 750

Λάρνακα: 24 665 198
Πάφος: 26 222 929

Αμμόχωστος: 23 730 460



ΠΑΣΥΚΑΦ

ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Δεν κάνει διακρίσεις! Πρόληψη τώρα!

Ενημερωτικό Φυλλάδιο αρ. 77 - Εκτ. 2022. Επιστημονική Επιμέλεια: Επιστημονική Επιτροπή ΠΑΣΥΚΑΦ



77 77 19 86
www.pasykaf.org



ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΣΟΥ

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Ο ήλιος είναι πηγή ζωής και μας κάνει να αισθανόμαστε όμορφα, αλλά είναι και ο χειρότερος εχθρός της επιδερμίδας μας.

Κάθε ηλιακό έγκαυμα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος. Ο ήλιος δεν είναι επιβλαβής μόνο στην παραλία αλλά και όταν κάνουμε τις καθημερινές μας συνήθειες εκτεθειμένοι σε αυτόν χωρίς προστασία.

Έχετε προσέξει κάτι **ΝΕΟ**, **ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΟ** ή **ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΟ** στο δέρμα σας; Μην το αγνοείτε, μιλήστε άμεσα με το γιατρό σας.

Τα **βρέφη κάτω των 6 μηνών** πρέπει να μένουν εξ ολοκλήρου μακριά από τον ήλιο, καθώς το δέρμα τους είναι εξαιρετικά ευαίσθητο.

Βρέφη και παιδιά όλων των τύπων δέρματος χρειάζονται προστασία από τον ήλιο



Μερικοί άνθρωποι είναι πιο επιρρεπείς στο ηλιακό έγκαυμα, αλλά

**Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΠΑΘΕΙ ΕΓΚΑΥΜΑ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ.**

01

Τι γνωρίζουμε για τον καρκίνο του Δέρματος;

Το δέρμα ως το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος, έρχεται σε άμεση επαφή με το περιβάλλον και συνεπώς δέχεται τη μεγαλύτερη ποσότητα ηλιακής ακτινοβολίας.

Παρόλες τις ευεργετικές επιδράσεις που αναμφίβολα προσφέρουν στην ανθρώπινη υγεία οι ηλιακές ακτίνες, η υπερβολική έκθεση στον ήλιο εγκυμονεί κινδύνους και μπορεί να προκαλέσει διάφορες παθήσεις του δέρματος όπως καρκίνο, ηλιακά εγκαύματα, δυσχρωμίες, πρόωρη γήρανση και βλάβες στα μάτια. Η σωστή ενημέρωση από τους ειδικούς και η πρόληψη είναι απαραίτητη για την προστασία και την ευεξία του δέρματος.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Οι τρεις βασικοί τύποι καρκίνου του δέρματος είναι: ο βασικοκυτταρικός, ο ακανθοκυτταρικός και το μελάνωμα. Οι δύο πρώτοι τύποι μπορούν να αντιμετωπιστούν σχετικά εύκολα.

Το μελάνωμα όμως είναι ένας επιθετικός τύπος καρκίνου του δέρματος, ο οποίος αναπτύσσεται από κύτταρα που ονομάζονται μελανοκύτταρα. Παρόλο που ευθύνεται μόνο για το 5% των καρκίνων του δέρματος, εντούτοις θεωρείται ο πλέον σοβαρός γιατί είναι πιθανόν να εισβάλλει στον υγιή ιστό και να εξαπλωθεί σε όλο το σώμα.

Η επικινδυνότητα μιας ελιάς καθορίζεται από τυχόν αλλαγές στο μέγεθος, σχήμα, απόχρωση ή αν αιμορραγεί. Αν κάτι από αυτά συμβεί, τότε η πιθανότητα να έχει εξαλλαχθεί σε μελάνωμα είναι μεγάλη.

Αυτό που συστήνεται για περαιτέρω διερεύνηση είναι να γνωρίζουμε το ακρώνυμο ABCDE: Asymmetry - Ασυμμετρία, Border - Όρια, Color - Χρώμα, Diameter - Διάμετρος, Evolution - Εξέλιξη.

02

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ
✓ Αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος, ακόμη κι αν το δέρμα είναι προστατευμένο με ρουχισμό ή αντιηλιακό.

ΑΝΟΙΧΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ
✓ Η μικρότερη ποσότητα μελανίνης στο δέρμα παρέχει μικρότερη προστασία από τη βλαβερή ηλιακή ακτινοβολία.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΗΛΙΑΚΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ
✓ Κάθε ηλιακό έγκαυμα καταστρέφει τα κύτταρα του δέρματος και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος.

ΔΕΡΜΑΤΙΚΟΙ ΣΠΙΛΟΙ (ΕΛΙΕΣ) ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ
✓ Οι φυσιολογικές ή μη φυσιολογικές ελιές του δέρματος, μεγαλύτερες του μεγέθους από το φυσιολογικό είναι πιο πιθανό να μετατραπούν σε καρκινωματώδεις.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ
✓ Οικογενειακό και ατομικό ιστορικό για καρκίνο του δέρματος.

ΑΝΟΣΟΚΑΤΑΣΤΟΛΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
✓ Έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες κινδύνου (κυρίως χημικές ουσίες).

ΜΕΓΑΛΗ ΗΛΙΚΙΑ

03

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Μερικά από τα συμπτώματα που μπορεί να υποδηλώνουν καρκίνο του δέρματος είναι:

✓ **Βλάβη που μοιάζει με «πληγή»** και δεν επούλωνεται για διάστημα μεγαλύτερο των 4 εβδομάδων.

✓ **Βλάβη που φαίνεται ασυνήθιστη**

✓ **Βλάβη που συνοδεύεται από πόνο**, φαγούρα, αιμορραγία και κρούστα για περισσότερο από 4 εβδομάδες.