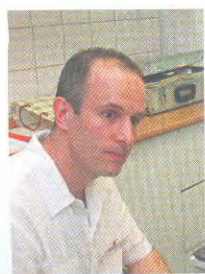


Nem csak  
mással  
történhet  
meg!

# Melanoma

Önnek milyen gyakran jut eszébe végignézni az anyajegyeit? Havonta vagy évente? A statisztikák azt mutatják, hogy bizony komolyabban kellene venni a festékpöttyöket a testünkön, különösen a napozószezon beálltával, hiszen a melanoma első helyen áll a fiatal nőknél a rákhalálozási listán.

SZÖVEG: KISS VERUS



**dr. Horváth Béla**  
a Melanomamobil  
bőrgyógyásza

Ha valaki azt kérdezné tőlünk, hogy vajon tudjuk-e, melyik az a daganattípus, amely fél éven belül áttétet adhat a szervezetben, illetve egy éven belül halált is okozhat, ellenben megelőzéssel sokat tehetünk ellene, nem biztos, hogy a melanoma jut elsőre eszünkbe. Pedig a tények magukért beszélnek: a leggyakrabban előforduló bőrdaganat, amely a pigmentet termelő melanocitákból indul ki, évente legalább 500 életet követel hazánkban, és 1500 új beteget diagnosztizálnak. A megelőzést nem lehet elégszer hangsúlyozni, hiszen ez az egyik legegyszerűbben felfedezhető, kiszűrhető és kezelhető daganat, amely időben diagnosztizálva akár teljesen gyógyítható.

## TEGYE FEL MAGÁNAK AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKET!

- › Szőke vagy vörös a haja?
- › Kék vagy zöld a szeme?
- › Könnyen leég a bőre?
- › Sok anyajegye van, amelyek esetleg szabálytalanok is?
- › Volt már melanoma vagy bőrrák a családjában, esetleg önnél diagnosztizáltak?
- › Emlékszik olyan esetre, hogy hólyagosan égett meg a napon?

**Ha több „igen” válasza is született,  
akkor ön a kiemelt rizikójú csoportba tartozik  
a melanoma tekintetében.**

## Előzzük meg!

– A melanoma az egyetlen olyan daganattípus, ami megteszi nekünk azt a szívességet, hogy a bőrön nő, azaz nagy az esélyünk arra, hogy minél korábbi stádiumban felfedezzük – magyarázza dr. Horváth Béla, a Melanomamobil bőrgyógyásza, aki a rendszeres, évenkénti szűrés és az otthoni önellenőrzés híve. Nem mindegy azonban, mit és hogyan kell magunkon ellenőrizni.

Az anyajegyek a bőrünkön színükben és szerkezetükben is eltérő, jóindulatú elváltozások, közülük leggyakoribbak a festéksejtes anyajegyek. Ezekből alakulhat ki a rosszindulatú daganat, azaz a melanoma malignum is, méghozzá a káros napsugárzás, a különféle fizikai behatások, a minket érő stressz és bizonyos öröklött genetikai tényezők következtében.

A melanoma rizikójának csökkentésére nem kell bonyolult óvintézkedéseket tennünk: az erős napfény kerülése mellett fontos a megfelelő fényvédelem (ha napon tartózkodunk, használjunk magas faktorszámú naptejet, viseljünk napszemüveget és kalapot, kerüljük a leégést), a szoláriumhasználat minimalizálása, valamint a bőr irritációjának csökkentése. Irritációnak számít például az anyajegyes bőrt állandóan dörzsölő melltartó vagy szandálpánt mellett a folyamatos szőrtelenítés is.

## Honnan ismerjük fel, ha baj van?

A bőrgyógyász szerint a legfontosabb, hogy az úgynevezett „rút kiskacsa” jelet keressük bőrünkön és anyajegyeinken. – Azt kell figyelniük, hogy van-e olyan pigmentált növedék (anyajegy) a bőrön, ami más, mint a többi: sötétebb, szabálytalanabb, esetleg változott az elmúlt időszakban – mondja a szakorvos. Gyanús

## NAGYON FONTOS!

Ha az orvos azt javasolja, hogy az adott anyajegyet távolítsák el, semmiképpen nem érdemes várni a beavatkozással, hiszen az időhúzás akár az életünkbe is kerülhet. Amennyiben olyan anyajegyéről van szó, ami pusztán a páciens zavarja, akkor érdemes figyelni az időzítésre: ne a nagy napozószezon alatt feküdjünk kés alá. Ha tehetjük, inkább az őszi-téli időszakra időzítsük a műtétet!

lehet, ha egy anyajegynek megváltozik a színe vagy a mérete, viszket, vérzik, illetve ha a szélessége meghaladja az 5-6 millimétert. A felsorolt tulajdonságok ugyanis az atipikus anyajegyek legfőbb jellemzői, amelyek kiemelt rizikót jelentenek a rosszindulatúvá válás szempontjából.

Attól függően, hogy mennyi anyajegyünk van, és ezek között mennyi a szabálytalan, akár havonta is célszerű a tükör előtt önvizsgálatot tartanunk. Az otthoni ellenőrzés során figyeljünk arra, hogy semmilyen apró testfelület ne maradjon ki: ahogy végignézzük a karunkat vagy a lábunkat, úgy ne feledkezzünk el

## NÁLUNK AZ ÁRAK A FÖLDÖN JÁRNAK

### Naptej

A napozás kismértékben kifejezetten egészséges.

**Hosszú távon azonban veszélyes.** Megfelelő naptejjel megelőzhető a baj! Ám a naptejek sem óvják meg a leégéstől, csak meghosszabbítják a bőr természetes védekezését. **Élvezze Ön is a nyarat, de legyen mindig óvatos a napozással!**

**OKOS  
tippek**

**Auchan**

[www.auchan.hu](http://www.auchan.hu)

a tenyérről és a lábfejről, illetve a nemi szerv körüli és farpofák közötti területekről sem! Bármilyen gyanús elváltozást tapasztalunk, azonnal forduljunk orvoshoz!

### Irány a bőrgyógyász!

A legjobb az lenne, ha nemcsak akkor jutnánk el szakrendelésre, ha már valamilyen bajt sejtünk, hiszen ahogy a bőrgyógyász is mondja, a laikus ellenőrzés sosem lehet olyan alapos, mint a fájdalommentes dermatoszkópos vizsgálat. A szakember egy speciális nagyító segítségével bogarássza végig a bőrt, így ki tudja szűrni azokat a pöttyöket, amelyek később veszélyessé válhatnak, esetleg amelyeknél már látható jelei vannak a rosszindulatú sejtburjánzásnak. Ez ma már történhet egészen professzionális módon is, méghozzá úgy, hogy minden egyes anyajegyünkről évről évre nagyfelbontású fénykép készül, így akár összehasonlításra is van lehetőség, és a felvételeken az újonnan felbukkanó anyajegyek könnyűszerrel felfedezhetők. A gyanús növedéket műtéti úton távolítják el (metszik ki) egy biztonsági udvarral együtt, ezután pedig a szövettan igazolja vagy cáfolja meg, hogy egy időben „elkapott” melanomával volt-e dolgunk, vagy teljesen jóindulatú az elváltozás. Mivel a fagyasztásos vagy lézeres eljárások ellehetetlenítik a későbbi citológiai vizsgálatot, ezért anyajegyet eltávolíttatni csakis kimetszéssel érdemes – véli Horváth doktor. Ha a szövettani eredmények pozitívak, ám a daganat még nem képzett áttétet, a gyógyulási esélyek nagyon jók. Ha későn fedezték fel az elváltozást, akkor sajnos az öt éves túlélési arány jóval alacsonyabb, de kemo- és sugárterápia mellett még így is van remény.

### JÓ TUDNI!

A szakember szerint az anyajegyekből növekvő szőrszálak alkalmankénti kitépése nem jelent komolyabb veszélyt, ám hosszú távon ez az adott anyajegy krónikus irritációjának felelhet meg, ami kerülendő. Ugyanez igaz az anyajegyek területén lévő szőrszálak lézeres eltávolítására: ilyen beavatkozások esetén is ki kell kerülni az anyajegyeket.

### Vetközzünk neki!

Mielőtt belevágunk a nyárba, semmiképpen se a kiadós fényfürdő legyen az első okunk a nekivetkezésre, sokkal inkább a bőrgyógyásznál „dobjuk le” a ruháinkat! Például 2011. május 16-án, amikor a Magyar Bőrgyógyászati Társulat Onkodermatológiai Szekciója országos Melanoma Napot szervez! Ezen a napon ugyanis az ország számos helyén ingyenes szűrést és tanácsadást tartanak a bőrdaganatokkal és a megelőzésben fontos szerepet játszó korszerű fényvédelemmel kapcsolatban. Félni nincs mitől, hiszen még mindig jobban járunk, ha időben észrevesznek valami gyanúsat rajtunk: jobb, ha erre a nyárra csak egy apró heg emlékeztet majd, mintsem később egy rosszlemlékü onkológiai kezelés. Információ: [www.melanomanap.hu](http://www.melanomanap.hu) e



## A JÖVŐ A GYEREKEKÉ

Ez természetesen mindig is igaz volt. Az olyan gyerekeknek viszont, akiknek nem élnek a szülei, vagy valamilyen súlyos okból nem nevelkedhetnek a vérszerinti családjuk körében, sajnos nem olyan fényesek a kilátásaik, mint szerencsésebb társaiknak. Minden gyerek életében a szülő jelenti a legfontosabb támaszt, a család adja meg azt a biztonságos közeget, melyre mindenkinek szüksége van.

Az SOS Gyermekfalu alapítvány fő célkitűzése, hogy a gyermekfalvakban élő szomorú sorsú gyerekeknek a család megteremtésével minden esélyt megadjon a boldog jövőhöz. Hiszen leginkább a gyermekkori alapoktól függ, hogy valaki kiegyensúlyozott, a világban jól boldoguló, vagy kilátástalan sorsú, kiszolgáltatott felnőtté válik. Kisgyermekkorban még egy sok-sok hátránnyal induló gyerek is megmenthető, ha egy új család szeretetteljes védelmében, jó példát látva nő fel.

Magyarországon közel 300 gyermek és fiatal él az SOS Gyermekfalu Magyarországi Alapítványának védőszárnyai alatt, akiknek így szeretetben, családi körben telhet a gyermekkora. A hátrányok nélküli életkezéshez azonban a gondoskodó családon felül is rengeteg dologra van szükség. Adója 1%-ával Ön is tehet a SOS Gyermekfalvakban élőkért.



**SOS**  
**GYERMEKFALU**  
Szerető otthon minden gyermeknek

Adószám: 18258772-2-43  
SOS Gyermekfalu Magyarországi Alapítványa  
[www.sos.hu](http://www.sos.hu)