

## МАЛИГНИ МЕЛАНОМ

Малигни меланом је најрјеђи, али и најопаснији облик рака коже. Погађа особе било ког узраста, за разлику од других типова који се јављају код старијих. Веома варирају у изгледу и јављају се у виду промјена које постају тамно пигментоване или развијају неправилне ивице или различите боје, или у виду брзо растућих ружичастих или црвених чворића. Могу да метастазирају и захтјевају неодложан третман.

Кампања за превенцију рака коже (Еуромеланома) покренута је у Белгији 1999. године. Еуромеланома има циљ подизање свијести о раку коже, како би пацијенти на вријеме и у што ранијем стадију препознали сумњиве промјене на кожи. Ова кампања се проширила на 33 земље широм Европе.

Порука овогодишње кампање гласи **"РАК КОЖЕ: НИЈЕ ДО ГОДИНА, ВЕЋ ДО UV ЗРАЧЕЊА!"**, односно животне навике, занимање и прошлост утичу на ризик за развој меланома

Фактори ризика за развој меланома:

- Велики број обичних и/или клинички атипичних меланоцитних невуса
- Велики конгенитални меланоцитни невуси
- Већ присутан меланом или не-меланомски карцином коже
- Присуство великог броја меланоцитних или атипичних невуса и/или меланома у породици
- Тешке, болне опекотине од сунца, посебно у дјетињству
- Интензивно излагање сунцу
- Фототип коже I и II - немогућност да се поцрни
- Риђа или плава коса, свјетле очи, велики број пјега
- Имуносупресија
- Коришћење соларијума
- Претходна *PUVA* терапија
- Старије особе

Премда постоје бројни фактори ризика, рак коже најчешће узрокује сунчево UV зрачење. Претјерано излагање овом зрачењу је најчешћи узрок свих обика рака коже.

Два основна типа UV зрачења коме сте изложени продиру у кожу до различите дубине. Услјед предугог боравка на сунцу зраци почињу да оштећују ДНК и ткиво. Најмање опасна последица је прерано старење коже и појава бора. У најгорем случају ово оштећење доводи до трајних оштећења и рака коже. Ограничено излагање сунцу је добро за нас. UVB зраци стимулишу производњу витамина D3, који је важан за добро здравље, раст и јаке кости. Међутим, за ово довољне свакодневне мале дозе сунчевог зрачења.

Оштећење које сунце прави кожи је трајно. И док опекотина од сунца може да изблиједи, оштећења која се налазе испод, остају. Свако наредно продужено сунчање додаје више оштећења локалном имунитету (који је већ ослабљен) и генетском материјалу коже.

Меланоме није лако препознати на први поглед јер често изгледају слично као младежи.

ABCDE правило је корисно у препознавању потенцијалних меланома:

- Да ли је промјена асиметрична?
- Да ли има нејасне или изрецкане границе (енгл. Border)?
- Да ли мијења боју (енгл. Colour)?
- Да ли је пречник (енгл. Diameter) већи од 6мм?
- Да ли се током времена мијења величина, облик, боја или понашање (енгл. Evolution)?

Сви младежи изгледају прилично слично и имају сличан облик и боје. Уколико се појави нова промјена која изгледа различито од одраслих, она је сумњива.

Симптоми као што су свраб и крвављење су главни знак малигнитета. Појава било које нове промјене на кожи која је претходно изгледала нормално код пацијената старијих од 40 година се сматра сумњивом, те такав пацијент мора обавезно да се консултује са дерматологом.

Меланом може да се јави било гдје на кожи, али се најчешће налазе на кожи грудног коша и на ногама. Настају на претходно здравој кожи, али код око 30% пацијената могу да се јаве на мјесту претходног младежа. Могу брзо да расту и да се шире на унутрашње органе. Због овога је неопходан неодложан третман, најчешће у виду хируршке ексцизије.

#### Превенција

Не можемо утицати на генетски предодређене факторе ризика за настанак меланома, као што је свјетао тен, бројни младежи или појава меланома код чланова породице. Међутим, ризик од развоја меланома може да се значајно умањи уколико се прате наведена основна правила.

#### Излагање сунцу

Интензивно и директно излагање сунцу треба избјегавати, посебно између 11 и 15 часова.. Главни циљ је да се избјегну опекотине, односно црвенило након излагања сунцу. Највише оштећења настаје након опекотина које су праћене пливовима и болом који траје бар 48 часова.

Пола сата прије изласка на сунце потребно је наносити на кожу крему за заштиту са највишим факторима заштите и обнављати наношење сваких два до три сата.

Боравак у хладу на отвореном још увек може довести до појаве опекотина од одбијених UV зрака уколико се не спроведу додатне мјере заштите. Слично томе, сунчеви зраци пролазе кроз облаке у значајној количини, те према томе кожа може изгорјети чак и по облачном прољећном/ љетњем дану.

Одјећа обезбјеђује најбољу заштиту од интензивне сунчеве свјетлости, добро је носити шешир са широким ободом и наочаре за сунце (јер су UV зраци штетни и за очи).

*Припремила: др Биљана Јањић, спец.социјалне медицине са организацијом и економиком здравствене заштите, спец.породичне медицине*