

Защитете кожата си

- И двата вида рак на кожата са силно свързани с прекомерно излагане на UV лъчи
- UV лъчите от слънцето могат да увредят Вашата кожа през облаци, прозорци и дори когато навън не е топло. Между април и септември нивата на UV в Северна Ирландия могат да бъдат достатъчно високи, за да причинят увреждане на кожата
- Епизоди на слънчево изгаряне, особено в детството, също увеличават риска за Вас
- Никога не позволявайте кожата Ви да изгори
- Не ползвайте солариуми
- Тези, които изгарят лесно, или прекарват значително време на открито заради работа, спорт или хоби, са по-застрашени, затова трябва да бъдат особено внимателни



СТОЙТЕ НА СЯНКА
МЕЖДУ 11 И 15
ЧАСА

ПОКРИВАЙТЕ ТЯЛОТО
И ГЛАВАТА СИ

НОСЕТЕ СЛЪНЧЕВИ
ОЧИЛА СЪС 100% UV
ЗАЩИТА



НОСЕТЕ ШИРОКОПОЛА
ШАПКА

ПОЛЗВАЙТЕ
СЛЪНЦЕЗАЩИТА С ПОНЕ
SPF 15 И UVA 4 ЗВЕЗДИ

За допълнителна информация, посетете:

www.careinthesun.org

Ако имате въпроси, свързани с рака, позвънете на безплатния телефон на медицинските сестри от „Фокус върху рака“ – Северна Ирландия (Cancer Focus Northern Ireland)

0800 783 3339

Понеделник до петък 9 - 13 ч.
Обажданията са безплатни от стационарни телефони

nurseline@cancerfocusni.org



Агенция за обществено здраве
(Public Health Agency)

12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS

T: 0300 555 0114 (цена на градски разговор)
www.publichealth.hscni.net



„Фокус върху рака“ – Северна Ирландия
(Cancer Focus Northern Ireland)

40-44 Eglantine Avenue
Belfast BT9 6DX

T: 028 9066 3281
И: info@cancerfocusni.org
www.cancerfocusni.org

Код на благотворителната организация: NIC 101307



Ракът на кожата

какво трябва да знаете



BULGARIAN

Ракът на кожата: какво трябва да знаете

Обръщането на внимание на нещо ново върху Вашата кожа или промяна на бенка или пъпка може да помогне за спасяването на живота Ви.

Ракът на кожата е много често срещан в СИ (повече от 30% от всички случаи на рак) и обикновено се причинява от излагане на ултравиолетови (UV) лъчи от слънцето или солариуми.

Ракът на кожата може да бъде разделен на два вида: **меланомен** и **немеланомен** рак на кожата.

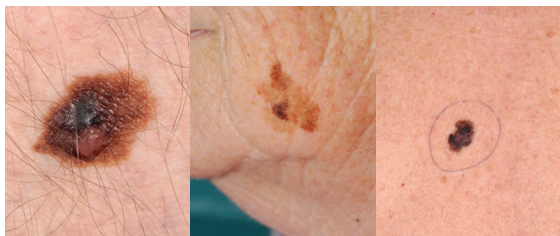
Меланомният може да се развие в съществуваща бенка или да се появи като нова такава. Това е най-слабо разпространена форма на рак на кожата, но и най-опасната, тъй като може да се разпространи по други части на тялото.

Ако забележите някакви промени в размера, формата или цвета на отдавнашна бенка, или ако забележите нова синя, кафява или черна бенка, тя трябва спешно да бъде проверена от Вашия личен лекар. Всеки нов сърбеж, болка или образуване на коричка на бенка следва да бъдат проверявани.

НОРМАЛНИ БЕНКИ



МЕЛАНОМИ



Проверка на бенка по правилото ABCDE

Важно е да сте наясно с всички промени по Вашата кожа. Ето какво да следите:



Асиметрия

Формата на едната половина е различна от другата



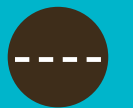
Граница

Неправилно изкривяване на границата или нацърбен ръб



Цвят

Два или повече цвята: различни оттенъци на кафяво или наличие на черно, червено или синьо до нормалния цвят на бенката



Диаметър

Всяка промяна в размера



Експерт

Ако се съмнявате, проверете при своя личен лекар

Немеланомни видове рак на кожата обикновено се появяват постепенно и могат да варират силно на външен вид, например:

- Упорито грубо, люспесто петно на кожата, което може да е плоско или релефно
- Издатина или язва, която може да е червена, розова или с цвета на тъканта
- Бучка или издатина, която показва някоя от следните характеристики, следва спешно да бъде видяна от Вашия личен лекар: бърз растеж, болка или кървене.

Ако сте забелязали някоя от тези промени, трябва да се свържете с Вашия личен лекар. Тези видове рак на кожата може да се появят навсякъде по тялото, но често по области на кожата, които са най-изложени на слънцето, например, главата, врата и ушите.

РАННИ ПРИЗНАЦИ НА НЕМЕЛАНОМЕН ВИД РАК



НЕМЕЛАНОМНИ ВИДОВЕ РАК



Ракът на кожата може да убива, но ако бъдат открити рано, повечето видове рак на кожата могат да бъдат лекувани успешно.

Проверявайте своята кожа редовно

Проверявайте кожата по цялото си тяло редовно (в идеалния случай веднъж месечно):

- Ползвайте очила или помолете приятел(ка) да разгледа гърба Ви, задната страна на краката и всички зони, които не можете да видите сами
- Не забравяйте ходилата на краката си, между пръстите, скалпа, врата и ноктите
- Търсете всичко, което е възпалено, растящо, кървящо, образуващо коричка, зачервено по краищата, особено сърбящо или болезнено, или се променя по някакъв начин
- **Търсете съвет от своя личен лекар, ако забележите някакви промени на бенки, нови бенки или необичайни промени на кожата**