

## Protejați-vă pielea

- Ambele tipuri de cancer de piele sunt puternic legate de expunerea prelungită la razele UV
- Razele UV ale soarelui vă pot deteriora pielea, chiar dacă sunt ecranate de nori sau de ferestre și chiar și atunci când afară nu pare a fi foarte cald. Între lunile aprilie și septembrie, nivelul radiațiilor UV în Irlanda de Nord poate fi suficient de ridicat încât să cauzeze deteriorarea pielii
- Arsurile solare repetate, în special cele produse în timpul copilăriei, cresc, de asemenea, riscul.
- Feriți-vă întotdeauna de arsurile solare
- Nu utilizați solare
- Persoanele care fac arsuri foarte repede sau care petrec mult timp în aer liber datorită muncii, sportului sau activităților preferate, sunt mai expuși riscului, așadar trebuie să fie deosebit de atenți!



STAȚI LA  
UMBRA ÎN TRE ORELE  
11:00 ȘI 15:00

ACOPERIȚI-VĂ

PURTAȚI  
OCHELARI DE SOARE  
CU PROTECȚIE UV 100%



PURTAȚI O  
PĂLĂRIE CU BORURI  
MARI

UTILIZAȚI CREME DE  
PROTECȚIE SOLARĂ CU  
FPS DE CEL PUȚIN 15 ȘI  
4 STELE UVA

Pentru informații suplimentare, vizitați:

[www.careinthesun.org](http://www.careinthesun.org)

Dacă aveți orice îngrijorări cu privire la cancer, contactați Linia de asistență gratuită pentru cancer din Irlanda de Nord (Cancer Focus Northern Ireland)

0800 783 3339

Luni - Vineri, 09:00 - 13:00

Apelurile sunt gratuite dintr-o rețea de telefonie fixă

[nurseline@cancerfocusni.org](mailto:nurseline@cancerfocusni.org)



**Public Health Agency**  
(Agenția de Sănătate Publică)  
12-22 Linenhall Street  
Belfast BT2 8BS

T: 0300 555 0114 (tarif local)  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)



**Cancer Focus Irlanda de Nord**  
40-44 Eglantine Avenue  
Belfast BT9 6DX

T: 028 9066 3281

E: [info@cancerfocusni.org](mailto:info@cancerfocusni.org)

[www.cancerfocusni.org](http://www.cancerfocusni.org)

Nr. organizație caritabilă: NIC 101307



# Cancerul de piele ce trebuie să știți



ROMANIAN

## Cancerul de piele: ce trebuie să știți

Depistarea oricărei modificări apărute la nivelul pielii sau a unei alunițe sau pete poate fi de folos pentru a vă salva viața.

Cancerul de piele este foarte întâlnit în Irlanda de Nord (peste 30 % din nr. total al cancerelor) și este cauzat, de obicei, de expunerea la razele ultraviolete (UV) provenite de la soare sau din solare.

Cancerul de piele poate fi împărțit în două tipuri: cancer de piele **melanom** și **non-melanom**.

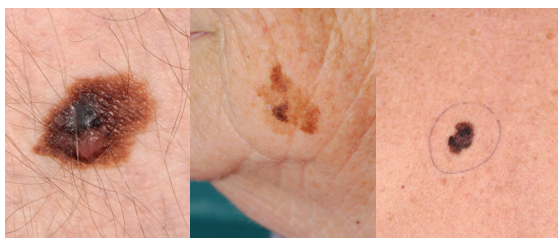
**Melanomul** se poate dezvolta dintr-o aluniță existentă sau poate să apară ca aluniță nouă. Aceasta este cea mai puțin întâlnită formă de cancer de piele, dar cea mai periculoasă, deoarece se poate răspândi în alte părți ale organismului.

Dacă observați orice modificare în dimensiunea, forma sau culoarea unei alunițe sau dacă observați o aluniță nouă, albastră, maro sau neagră, aceasta ar trebui să fie verificată urgent de medicul dvs. de familie. Orice aluniță care produce mâncărime, durere sau face crustă trebuie, de asemenea, verificată.

### ALUNIȚE NORMALE



### MELANOAMELE



## ABCDE-ul verificării alunițelor

Este important să fiți conștienți de orice modificare care apar pe pielea dvs. Iată ce trebuie să urmăriți:



### Asimetria

Forma unei jumătăți este diferită de cea a celeilalte jumătăți



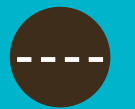
### Bordurile (Marginile)

Contur neregulat sau nedefinit sau margini neregulate



### Culoarea

Două sau mai multe culori: nuanțe diferite de maro sau prezența unor nuanțe de negru, roșu sau albastru pe lângă culoarea normală a aluniței



### Diametrul

Orice modificare a dimensiunii



### Expertul

Dacă nu sunteți sigur, mergeți la medicul dvs. de familie pentru un control

Cancerle de piele **non-melanom** apar, de obicei, gradual și pot varia mult ca aspect, de exemplu:

- O porțiune de piele aspră, care se descuamează, ce poate fi plată sau proeminentă
- O umflătură sau o ulcerăție, care poate fi roșie, roz sau de culoarea pielii
- O umflătură sau o excrescență care prezintă oricare dintre următoarele caracteristici: crește rapid, este dureroasă sau sângerează, trebuie verificată urgent de medicul de familie.

Dacă ați observat oricare dintre aceste modificări, trebuie să contactați medicul dvs. de familie. Aceste cancer de piele pot să apară în orice zonă a corpului, dar de cele mai multe ori în zonele în care pielea este cea mai expusă la soare, de exemplu: pe cap, gât și urechi.

### SEMNE TIMPURI ALE CANCERULUI DE PIELE NON-MELANOM



### CANCERELE DE PIELE NON-MELANOM



**Cancerul de piele poate ucide, dar dacă sunt detectate din timp, majoritatea cancerelor de piele pot fi tratate cu succes.**

## Verificați-vă pielea în mod regulat

**Verificați-vă pielea de pe tot corpul cu regularitate (ideal ar fi o dată pe lună):**

- Folosiți oglinzi sau rugați un prieten să se uite pe spatele dvs., pe partea posterioară a picioarelor și pe toate zonele pe care nu le puteți vedea singur cu ușurință.
- Nu uitați să vă verificați tălpile, zona dintre degetele de la picioare, scalpul, gâtul și unghiile
- Căutați orice zonă care este inflamată, crește, sângerează, face crustă, are marginile roșii, produce mâncărime sau durere în mod deosebit sau se modifică în vreun fel
- **Cereți sfatul medicului dvs. de familie dacă observați că apar modificări la nivelul vreunei alunițe, dacă vă apar alunițe noi sau modificări anormale la nivelul pielii**