

Prevencia rakoviny kože



VÝSKYT

- pomerne bežné ochorenie na celom svete;
- nádory kože sa vyskytujú najčastejšie zo všetkých zhubných nádorov,
- najčastejšie sa vyskytuje na obnažených častiach hlavy a krku, u ľudí chronicky vystavených slnečnému žiareniu;
- najviac na Novom Zélande a v Austrálii u belochov;
- najmenej u čiernych obyvateľov Afriky a ľudí s tmavou pľťou (India, Oceánia, Južná Amerika);
- rapídny vzostup v Škandinávii;
- tento stúpajúci trend je spôsobený predovšetkým trvalou redukciou ozónovej vrstvy zemskej atmosféry.

na Slovensku

- **častá:** - ročne 4156 osôb,
- 1985 mužov, 2171 žien.
- **malígny melanóm** u 231 mužov a 279 žien;
- štatistiky výskytu zhubných kožných nádorov ukazujú **vzostupnú tendenciu**;

PRÍČINY VZNIKU RAKOVINY KOŽE

- najčastejšou príčinou vzniku zhubných nádorov kože je pôsobenie **ultrafialového svetla** UVA, UVB, UVC,
- dlhodobé vplyvy niektorých chemických látok (decht, anilín),
- ionizačné žiarenie,
- chronické zápaly kože.

PRÍZNAKY

- *zmeny vo forme hrbolčekov až výrastkov,*
- *neobvyklá, nehojaca sa ranka alebo defekt,*
- *suchá, šupinami pokrytá „vyrážka“, ktorá sa nehojí,*
- *bradavica, materské znamienko, ktoré narastá, mení farbu, krváca, svrbí, má nepravidelný tvar,*
- *neobvyklá hrčka na koži,*
- *všímať si a sledovať hlavne zmeny **povrchu** a **farby** kože.*

DELENIE NÁDOROV KOŽE

Melanómové

Malígny melanóm

- vzniká z buniek produkujúcich pigment v pokožke (melanocyty).

Nemelanómové

Bazocelulárny karcinóm (BCC)

- vzniká z bazálnych buniek pokožky.

Spinocelulárny karcinóm (SCC)

- vzniká z buniek pokožky keratinocytov.

Ostatné (zriedkavé):

- z mazových a potných žliaz,
- zo spojivového tkaniva,
- malígne lymfómy.

Prekancerózy

- vzniku zhubných nádorov kože často predchádzajú tzv. **predrakovinové stavy**,
- treba pamätať, že **prekancerózy sú dobre liečiteľné a vyliečiteľné!**
- predrakovinovým stavom je aj **solárna keratóza**:
 - ostro ohraničené začervenanie kože, ktoré sa striedavo objavuje a stráca,
- povrch je podobný hodvábnemu papieru, neskôr zdrsnie a zhrubne,
- lieči sa zmrazovaním,
- je 100% vyliečiteľná,
- neliečená sa mení na spinalióm.

Aktinická keratóza (AK)

- lézie najčastejšie na miestach, kde je koža vystavená slnečnému žiareniu: tvár, uši, temeno, chrbát rúk, lakte, chrbát a pery,
- malé ružové alebo červené škvrnky s drsným povrchom,
- ľahšie ich ucítite pri dotyku prstov, než uvidíme,
- skoré ošetrenie a prevencia AK môže zabrániť transformovaniu do závažnejšieho spinocelulárneho karcinómu.
- **včasné štádium rakoviny.**



Bazalióm (BCC)

- približne 80 percent všetkých prípadov vyrastá z buniek bazálnej vrstvy kože,
- začína ako malá vyrážka s hladkým perleťovým povrchom (**perleťový karcinóm**), ktorá sa pomaly zväčšuje a po niekoľkých mesiacoch sa môže v jej strede vytvoriť vriedok krytý chrastou, občas môže krvácať,
- rastie pomaly, niekoľko rokov aj desaťročí, šíri sa lokálne, často recidivuje a nemetástazuje,
- vyskytuje sa rovnako často u mužov i žien, postihuje väčšinou nekryté časti tela,
- dá sa vyliečiť chirurgickým odstránením, ožiarení, zmrazením,
- vyliečiteľnosť: 95%
- recidívy: 15 –30%
- úmrtnosť: menej ako 1%



Spinalióm (SCC)

- vyrastá z keratinocytov,
- menej často ako bazalióm,
- častejšie u mužov ako u žien, obvykle po 50. roku
- sklon k lokalizácii na ušnici, perách, chrbte rúk a ramenách, u mužov aj plešina,
- spočiatku je nádor plochý a menej nápadný ako bazalióm,
- môže byť povrchový alebo hĺbkový,
- má červenú farbu a pokrývajú ho šupiny, podobá sa na ekzém,
- neskôr sa nádorové ložisko zväčšuje, hrubne a vredovatie, na povrchu s chrastou,
- môže metastázovať do blízkych, tzv. regionálnych lymfatických uzlín, zriedkavo vo vzdialenejších orgánov.

- liečba ako pri bazalióme
- pravdepodobnosť vyliečenia: 95%
- recidívy: 15 –30%
- metastázovanie: 5 - 10%
- úmrtnosť: okolo 5%



Výskyt nemelanómových nádorov :

- častejší so stúpajúcim vekom (nad 60 rokov 7 z 10 prípadov),
- celosvetový výskyt stúpa ročne o 4 % v populácii so svetlou kožou,
- hlavným rizikovým faktorom poškodzujúcim kožu a vedúcim k AK, BCC, alebo SCC, je slnečné žiarenie,
- 9 z 10 prípadov nemelanómovej rakoviny kože sa prisudzuje škodlivému vplyvu slnečného žiarenia (UV),
- koža detí je najzraniteľnejšia a najviac ohrozená,
- ľudia, ktorí mali v detstve pehy alebo sa pravidelne či viackrát spálili, sú viac ohrození vznikom rakoviny kože v dospelosti,
- ohrození sú tiež ľudia, ktorí pracovali väčšinu života vonku a boli vystavení pôsobeniu slnka počas dlhej doby.

Faktory zvýšeného rizika vzniku NMSC

- Výskyt rakoviny kože v rodine
- Svetlý typ kože (fototyp I – II)
- Opakované opaľovanie v soláriu v minulosti alebo v súčasnosti
- Už existujúca aktinická keratóza alebo iná forma NMSC
- Rakovina kože v minulosti
- Strava s nadmerným obsahom tukov a malým množstvom vitamínov
- Oslabený imunitný systém
 - napr. užívanie imunosupresívnych liekov po transplantácii orgánov, alebo pri liečbe reumatických alebo chronických zápalových ochorení.
- Niektoré zriedkavé vrodené choroby ako albinizmus, xeroderma pigmentosa, Gorlinov syndróm (mnohopočetné bazocelulárne nádory).

Malígny melanóm

- **vzniká z pigmentových buniek kože, melanocytov,**
- najčastejšie medzi 40. – 50. rokom života,
- je jedným z najzhubnejších nádorov,
- **riziko metastázovania je mimoriadne vysoké!**
- **hĺbka invázie a hrúbka tumoru** sú dôležité prognostické faktory
 - veľmi dôležité diagnostikovať a liečiť melanóm vo včasnom štádiu,
- **ak sa zachytí skoro, je melanóm zvyčajne liečiteľný,**
 - ak sa začne rozširovať na iné časti tela, môže končiť smrťou.
- úmrtnosť: 20%
- recidívy / metastázy: 20 – 30%

Malígny melanóm



- môže sa vyskytnúť kdekoľvek na tele,
- typické lokalizácie sú na hlave, krku a u žien na dolných končatinách
- nebezpečná je lokalizácia pod nechtami na rukách aj nohách,
- **v typických prípadoch býva tmavohnedo sfarbený melanínovým pigmentom,**
- môže byť plochý ale aj hrboľatý až bradavičnatý,
- často mokvajúci, v pokročilejšom štádiu aj krvácajúci.



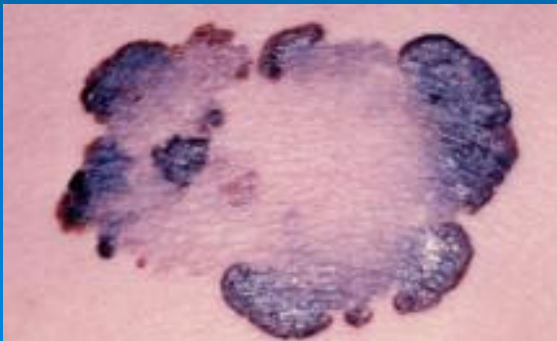
Asymetria - nepravidelný, nerovnomerný tvar.

Ohraničenie – nepravidelne...



Farba - rozličné zafarbenie, povlak...

Rozmery – priemer viac ako 5 milimetrov.



Zmeny - náhle zväčšovanie
zmena formy znamienka
nové škvrny
svrbenie
krvácajúce znamienko.

PREVENCIA NÁDOROV KOŽE

1. Samovyšetovanie kože

- zmena farby kože,
- tvorba šupín, zatvrdlín, hrčiek na koži,
- nehojace sa defekty kože, krvácanie.

2. Pri práci a pobyte vo voľnej prírode dodržiavať pravidlá.



3. Pri pochybnostiach vyhl'adat' lekára

- vyšetrenie zrakom
- dermatoskopom
- histológia



FOTOTYPY

- stupeň citlivosti kože na UV žiarenie

FOTOTYP 1

- svetlé alebo ryšavé vlasy
- svetlé oči
- svetlá pokožka
- vždy sa spáli
- niekedy sa opáli do červena
- nikdy nezhnedne



FOTOTYP 2

- svetlé vlasy
- svetlé oči
- svetlá pokožka
- koža náchylná na spálenie
- vždy sa opáli do červena
- niekedy slabo zhnedne



FOTOTYP 3

- hnedé vlasy
- svetlé alebo tmavé oči
- tmavšia koža európskeho typu
- koža niekedy sčervenie
- zriedkavo sa spáli
- vždy zhnedne



FOTOTYP 4

- tmavé vlasy
- tmavšia pokožka
- tmavé oči
- koža len mierne citlivá
- nikdy sa nespáli
- vždy výrazne zhnedne (stredomorský typ).



FOTOTYP 5

- olivovohnedá koža
- hnedé i čierne oči
- hnedé vlasy



FOTOTYP 6

- čierna koža
- čierne oči
- čierne vlasy



OCHRANNÝ FAKTOR

Pre bezpečné opaľovanie je potrebné:

1. poznať svoj individuálny fototyp,
2. používať ochranné prostriedky na kožu.



Čas pobytu na slnku bez spálenia pokožky

fototyp 1 - 10 minút

fototyp 2 - 20 minút

fototyp 3 - 30 minút

fototyp 4 - 45 minút

Číslo ochranného faktora

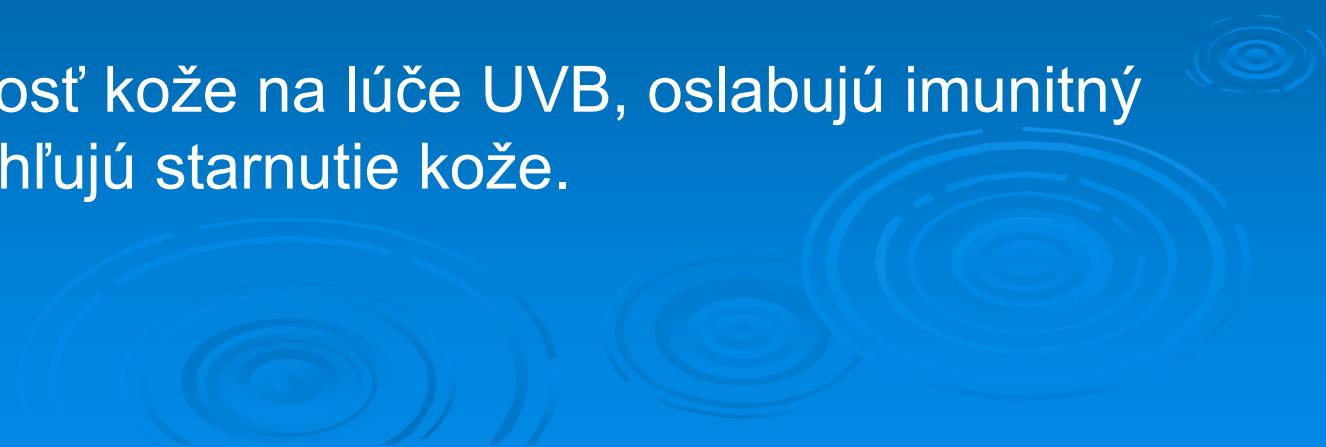
- **koľkokrát dlhšie** možno po použití prípravku zostať na slnku **bez spálenia sa** v porovnaní s časom bez ochranného preparátu.
- v ochrannom prípravku sú chemické látky, ktoré zachytávajú UV žiarenie tým, že preniknú do rohovinovej vrstvy kože.

SLNKO – priateľ alebo nepriateľ?

Slnéčné lúče

- infračervené lúče (teplo)
- viditeľné svetlo
- ultrafialové lúče UVA, UVB, UVC.

UVA lúče

- 320 až 400 nanometrov (nm),
 - prenikajú ozónovou vrstvou,
 - vyvolávajú rýchle, ale prechodné zhnednutie kože, tzv. „rýchlu pigmentáciu“,
 - zvyšujú citlivosť kože na lúče UVB, oslabujú imunitný systém, urýchľujú starnutie kože.
- 

UVB lúče

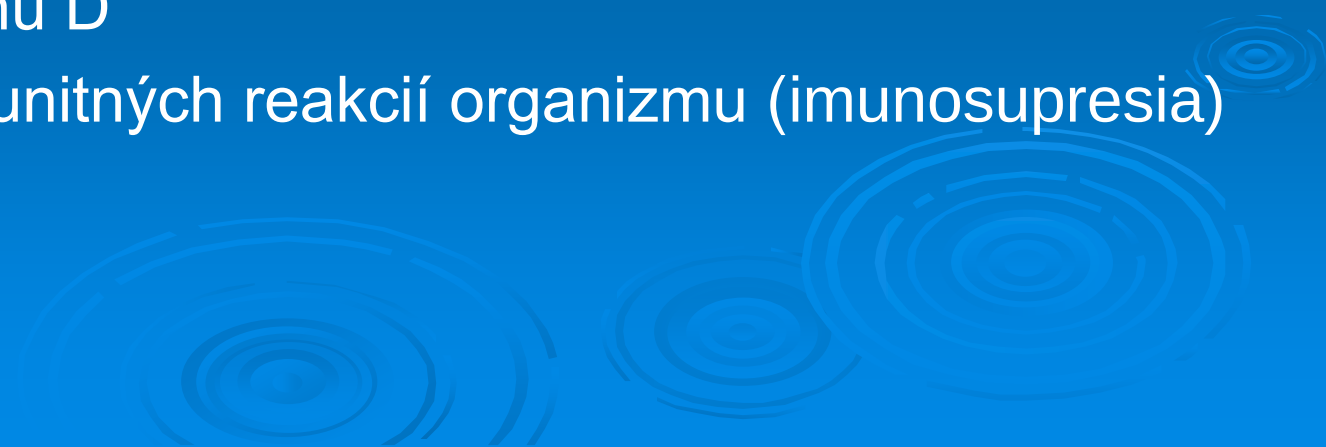
- z lúčov UVB (280- 320 nm) preniká na zem cez ozónovú vrstvu len asi 0,3%,
- vyvolávajú zhnednutie kože a pri nadmernom množstve spôsobujú začervenanie kože a vznik popálenín,
- v genetickom materiáli buniek kože môžu spôsobiť zmeny, ktoré neskôr vedú k vzniku malígneho melanómu,
- množstvo lúčov UVB sa mení v priebehu dňa i roka, čím je slnko na oblohe vyššie, tým sú lúče UVB silnejšie.

UVC lúče

- najnebezpečnejšia časť ultrafialového žiarenia
 - **smrtiace lúče** (260 – 280 nm) sa odrážajú od ozónovej vrstvy, ktorá sa nachádza medzi Zemou a Slnkom, takže na našu zem nedopadnú,
- oslabenie ozónovej vrstvy je jednou z hlavných príčin výrazne zvýšeného výskytu rakoviny kože a zhubného melanómu.

ÚČINKY UV ŽIARENIA NA KOŽU

akútne

- začervenanie (erytém)
 - zápal
 - zhnednutie (pigmentácia)
 - tvorba vitamínu D
 - potláčanie imunitných reakcií organizmu (imunosupresia)
- 

ÚČINKY UV ŽIARENIA NA KOŽU

chronické

- navodenie imunitných reakcií nádoru (indukcia nádoru),
- podpora rastu nádoru, starnutie kože.

Koža nezabúda

- (pamäť) a ak je chronicky poškodzovaná už od útleho detstva, hrozí riziko vzniku rakoviny kože a jej najnebezpečnejšej formy – **zhubného melanómu**.

RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU MALIGNÉHO MELANÓMU

- rodinný výskyt
- atypické (dysplastické, neobvyklé) pigmentové znamienka
- koža citlivá na svetlo
- opakované spálenie pokožky v útlom detstve
- veľké vrodené pigmentové znamienka (väčšie ako 20 cm)
- imunitné defekty
- mimoriadnu pozornosť vyžadujú znamienka v nezvyčajnej lokalizácii (nebezpečenstvo poranenia).

Schéma ABCDEF

- A** - predstavuje asymetriu, nebezpečné je znamienko, ktoré nemá pravidelný oválny alebo okrúhly tvar.
- B** - predstavuje ohraničenie (z anglického border). Pigmentové znamienko môže byť ostro ohraničené, ale okraj môže mať rozstrapkaný, mnohotvárný.
- C** - dôležitá je farba (colour). Viacfarebné znamienko je potrebné pozorovať.
- D** - priemer (diameter). Znamienka s priemerom menším ako 5 mm sú väčšinou neškodné.
- E** - elevácia, znamená vyvýšenie pôvodne plochého znamienka.
- F** - rizikové faktory.



KOŽA JE OBAL PRE VAŠE TELO ALE AJ DUŠU

NEZABUDNITE NA TO!

