

Αν έχω ελιές στο σώμα μου, τι πρέπει να ξέρω;
Τι πρέπει να κάνω;

Να ελέγχεις κάθε μήνα το σώμα σου και τις ελιές σου. Ο έλεγχος γίνεται συχνά καλύτερος και πιο εύκολος με τη βοήθεια ενός σταθερού καθρέφτη και ενός καθρέφτη που τον κινείς ανάλογα το σημείο που θέλεις να ελέγχεις, αφού πρέπει να ελέγχεις όλο το σώμα σου για τυχόν νέα εμφάνιση κάποιας ελιάς. Αν μία ελιά είναι δύσκολο να την δεις ζήτα από κάποιον να τη φωτογραφίσει και έθεγχε την με τον έλεγχο των φωτογραφιών της. Μην ξεχνάς να ελέγχεις τα αυτά, τις πατούσες και το κεφάλι σου ανάμεσα στα μαλλιά σου.

Όταν μία ελιά γίνεται καρκίνος του δέρματος απλλάζει! Ο πιο εύκολος κανόνας για να θυμάσαι τι απλλαγές πρέπει να ελέγχεις στις ελιές στο σώμα σου είναι ο κανόνας ABCDE.

Δηλαδή...



A → **ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΑ:** Αν χωρίσεις στη μέση την ελιά σου τότε το ένα της μισό διαφέρει από το άλλο μισό της. Είναι ασύμμετρο στο σχήμα της.



B → **ΟΡΙΑ:** Έχει απλλαγές ως προ το περίγραμμά της το οποίο είναι ανώμαλο.



C → **ΧΡΩΜΑ:** Η ελιά δεν έχει μόνο ένα χρώμα αλλά περισσότερα και διαφορετικά. Πχ σκούρο καστανό και σε μέρη της ανοικτό καστανό.



D → **ΔΙΑΜΕΤΡΟΣ:** Ελέγχουμε ελιές μεγαλύτερες από την γόμα ενός μοιλυβιού (μεγαλύτερες από 6 χιλιοστά).



E → **ΕΞΕΛΙΞΗ:** Ελέγχουμε κάθε ελιά που απλλάζει είτε στο μέγεθος, είτε στην υφή, είτε στο χρώμα. Ελέγχουμε επίσης ελιές που αιμορραγούν, έχουν κυνομό ή δεν επουλώνται.

ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΠΗΓΑΙΝΕ ΑΜΕΣΑ
ΣΕ ΕΝΑ ΙΑΤΡΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΠΙΛΩΝ. ΜΗ ΦΟΒΗΘΕΙΣ, ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΜΕΛΑΝΩΜΑ
ΑΝ ΔΙΑΓΝΩΣΤΕΙ ΕΓΚΑΙΡΑ, ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ

Με την ευγενική χορηγία των αντιηλιακών HAMILTON
(Australian Technology Sun Protection) της H&B PHARM – Hellas.

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ / ΤΜΗΜΑ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ - ΜΙΚΡΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ
& ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ / ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Γ.Ν.Α. "Γ. ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ"

Ηλιος του Δέρματος



Ο Ήλιος
Φίλος ή Εχθρός;

Ο ήλιος είναι πηγή ζωής και ενέργειας για τον κόσμο μας, αλλά συχνά μπορεί να γίνει αντίπαλος της υγείας μας. Το πλιακό φώς παρότι φιλτράρεται περνώντας από την ατμόσφαιρα φτάνει σε εμάς με τη μορφή UVA και UVB ακτινοβολίας.

Η ακτινοβολία στην οποία εκτίθεται κάθε ένας από εμάς αθροίζεται με την πάροδο των ετών. Περισσότεροι από 50.000 Ευρωπαίοι και 500 Έλληνες κάθε χρόνο ανακαλύπτουν ότι μία «αθώα» ελιά στο δέρμα τους έγινε κακόθες μελάνωμα.

Για όλα αυτά είναι σημαντικό στη σκέση μας με τον ήλιο
να φερθούμε ΕΞΥΠΝΑ!

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ / ΤΜΗΜΑ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ - ΜΙΚΡΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ
& ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ / ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Γ.Ν.Α. "Γ. ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ"

Τι είναι ο καρκίνος του δέρματος;

Ο καρκίνος του δέρματος είναι η απλαγή κυττάρων του δέρματος και η μετατροπή τους σε καρκινικά κύτταρα. Το μελάνωμα είναι μία πιγότερο συχνή απλά περισσότερο επικίνδυνη νεοπλασία του δέρματος, η οποία αν διαγνωστεί έγκαιρα θεραπεύεται πλήρως. Άλλοι τύποι καρκίνων του δέρματος είναι τα βοσικοκυτταρικά καρκινώματα τα οποία είναι τα πιο συχνά απλά σπάνια κάνοντας μεταστάσεις και τα ακανθοκυτταρικά καρκινώματα που μπορεί να δώσουν μεταστάσεις.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από μελάνωμα;

Αρχικά κινδυνεύουν όσοι δεν παίρνουν τα μέτρα προστασίας.

Αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν κακόπθες μελάνωμα έχουν:

- Όσοι έχουν περισσότερους από 50 σπίλους (επίλεις) στο σώμα τους
- Όσοι έχουν δυσπλαστικούς σπίλους (επίλεις που θα χαρακτηρίζει ο γιατρός τους ως δυσπλαστικούς σπίλους)
- Όσοι έχουν ανοικτόχρωμο δέρμα, κοκκινίζουν εύκοπά όταν εκτίθενται στον ήλιο, έχουν κόκκινα μαλλιά και έχουν φακίδες.
- Όσοι έχουν υποστεί πλιακά εγκαύματα και ιδιαίτερα μέχρι την πλικία των 14 ετών
- Όσοι έχουν στην οικογένεια τους άτομο με ιστορικό κακοήθους μελανώματος

Μύθοι για την προστασία στον ήλιο

• Οι ομπρέλες παρέχουν επαρκή αντηλιακή προστασία: ΛΑΘΟΣ.

Οι ακτίνες του ήλιου αντανακλώνται απευθείας στο δέρμα σας.

• Όταν έχει συννεφιά δεν έχω κίνδυνο: ΛΑΘΟΣ.

Ακόμα και εάν δεν αισθάνεστε τη ζέστη του ήλιου, οι βλαβερές ακτίνες του διαπερνούν τα σύννεφα και φθάνουν στην επιφάνεια της γης μέσα από τα σύννεφα.

• Αν βάλω αντηλιακό μόλις φτάσω στην παραλία είμαι προστατευμένος: ΛΑΘΟΣ.

Χρειάζεται συχνή επάλεψη και τουλάχιστον μισή ώρα πριν βγεις στον ήλιο και επανάληψη κάθε 2 ώρες για όσο χρονικό διάστημα είστε στον ήλιο και στην παραλία.

• Ένα μαυρισμένο δέρμα προσφέρει την καλύτερη προστασία: ΛΑΘΟΣ.

Ακόμα και αν μαυρίζετε εύκολα, το αντηλιακό και τα μέτρα προστασίας σας είναι απαραίτητα.

• Τα προϊόντα για μαύρισμα χωρίς ήλιο προστατεύουν το δέρμα: ΛΑΘΟΣ.

Τα προϊόντα αυτά δεν παρέχουν καμία προστασία!

Πως φέρομαι έξυπνα στη σχέση μου με τον ήλιο;



ΜΗΝ ΚΑΙΓΕΣΑΙ. Θυμήσου ότι τα πλιακά εγκαύματα διπλασιάζουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ.

Τα παιδιά μέχρι την πλικία των 14 ετών είναι εξαιρετικά σημαντικό να μνη καούν από τον ήλιο.



ΑΠΕΦΕΥΓΕ ΤΗΝ ΗΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΧΝΗΤΟ ΜΑΥΡΙΣΜΑ ΜΕ SOLARIUM. Το μόνο που καταφέρνεις είναι να βάζεις σε κίνδυνο την υγεία σου και να βοηθάς στη γήρανση του δέρματό σου.



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ. Στα σημεία του δέρματος που είναι εκτεθειμένα, με υψηλό δείκτη προστασίας κάθε 2 ώρες ακόμα και σε μέρες με συννεφιά ή κάτω από σκιά.



ΦΟΡΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ ΤΑ ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΠΕΛΟ ΣΟΥ.

Άσε που εκτός του ότι σε προστατεύουν σε ομορφαίνουν κιόλας!



ΨΑΞΕ ΓΙΑ ΣΚΙΑ. Μνη ξενάς ότι οι ακτίνες του ήλιου είναι δυνατότερες μεταξύ 10pm και 4pm.



ΠΑΡΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΤΡΑ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ, ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ. Σε αυτά τα μέρη ο ήλιος αντανακλάται περισσότερο και βέβαια μνη νομίζεις ότι είσαι προστατευμένος όταν είσαι μέσα στο νερό!