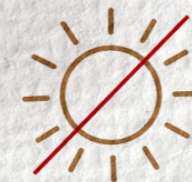


Πληροφοριακό
Υλικό
για τους
Συλλόγους
Ασθενών

ιγίδες:

Εκστρατεία Ενημέρωσης για
τον Καρκίνο του Δέρματος
"Στον ήλιο με ασφάλεια"

φροντίστε το δέρμα σας με προσοχή!



Μάϊος - Αύγουστος 2022



Εισαγωγή

Η Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου, συνεπής στην προσπάθεια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των μελών της σχετικά με την πρόληψη του καρκίνου του δέρματος και την υιοθέτηση μέτρων προστασίας στην καθημερινή ζωή, υλοποιεί για πέμπτη συνεχή χρονιά **Εκστρατεία Ενημέρωσης & Ευαισθητοποίησης για τον Καρκίνο του Δέρματος**, με τίτλο: «**Στον ήλιο με ασφάλεια**». Η εκστρατεία θα έχει διάρκεια από τον **Μάιο έως τον Αύγουστο του 2022**.

Για να φτάσουν όμως τα μηνύματα της εκστρατείας σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους, η συνδρομή όλων των μελών της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου είναι απαραίτητη. Όλοι μας έχουμε να διαδραματίσουμε έναν σημαντικό ρόλο ενημερώνοντας τα μέλη μας, τις οικογένειές τους αλλά και ευρύτερα την τοπική κοινωνία.

Ο Οδηγός που κρατάτε στα χέρια σας περιλαμβάνει βασικές πληροφορίες για τα είδη του καρκίνου του δέρματος, έτοιμα μηνύματα που μπορείτε να αναρτήσετε στην ιστοσελίδα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του συλλόγου σας και μια σειρά από προτεινόμενες δράσεις, που θα συμβάλουν σημαντικά στην κοινή μας προσπάθεια να γίνει η γνώση κτήμα όλων των ανθρώπων, ώστε οι ασθενείς να ενημερωθούν για τις νέες θεραπευτικές επιλογές για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας στην αντιμετώπιση των καρκίνων του δέρματος και το ευρύ κοινό να ευαισθητοποιηθεί για τους τρόπους προστασίας τόσο στην καθημερινή ζωή όσο και στο εργασιακό τους περιβάλλον.


ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ;

Οι περισσότερες μορφές καρκίνου του δέρματος που δεν είναι μελάνωμα, οφείλονται κυρίως:

- στην υπερβολική έκθεση στην **υπεριώδη ακτινοβολία**
- στη **μη τήρηση κανόνων προστασίας** του δέρματος
- στην παρουσία **σπίλων (ελιών)** στο δέρμα μας

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ο καρκίνος του δέρματος αποτελεί την **ταχύτερα αναπτυσσόμενη κακοήθη νόσο** τις δύο τελευταίες δεκαετίες, με τα ποσοστά εμφάνισής του να έχουν υπερδιπλασιαστεί στην Ευρώπη, ενώ στην Ελλάδα, ο αριθμός νέων διαγνώσεων μελανώματος και καρκίνου του δέρματος εκτιμάται ότι έχει τετραπλασιαστεί την τελευταία 20ετία.

 Οι νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις στην αντιμετώπιση του καρκίνου του δέρματος, ιδίως όταν αυτός διαγνωσθεί σε πρώιμα στάδια, είναι **εξαιρετικά ελπιδοφόρες**.

Βασικές
πληροφορίες

* Ο καρκίνος του δέρματος (ΜΜΚΔ), που **δεν είναι μελάνωμα**, είναι ο συχνότερα διαγιγνωσκόμενος καρκίνος και αντιπροσωπεύει περίπου το 90% του συνόλου των καρκίνων του δέρματος.

Εκτιμάται ότι 13,4 εκατομμύρια περιστατικά διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο και ότι ο αριθμός των νέων περιστατικών αυξάνεται κατά 3-8% ετησίως.

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι καρκίνου του δέρματος, συχνότεροι από τους οποίους είναι το **βασικοκυτταρικό καρκίνωμα (ΒΚΚ)** και το **καρκίνωμα του δέρματος από πλακώδες επιθήλιο (ΠΚΔ)**.

Μη μελανωματικοί καρκίνοι



ΒΑΣΙΚΟΚΥΤΤΑΡΙΚΟ ΚΑΡΚΙΝΩΜΑ (ΒΚΚ)

Το βασικοκυτταρικό καρκίνωμα, η **συχνότερη μορφή** καρκίνου του δέρματος, αντιπροσωπεύει το 75% του συνόλου των περιστατικών. Πλήττει περισσότερο τους άνδρες σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Η **έκθεση στην υπεριώδη (UV) ακτινοβολία** είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου, με το βασικοκυτταρικό καρκίνωμα να εμφανίζεται συνήθως στην κεφαλή, στον αυχένα και στο πρόσωπο.

Εμφανίζεται συνήθως σε μη προχωρημένη μορφή, αλλά μπορεί να εξελιχθεί σε τοπικά προχωρημένη νόσο.

ΠΛΑΚΩΔΕΣ ΚΑΡΚΙΝΩΜΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ (ΠΚΔ)

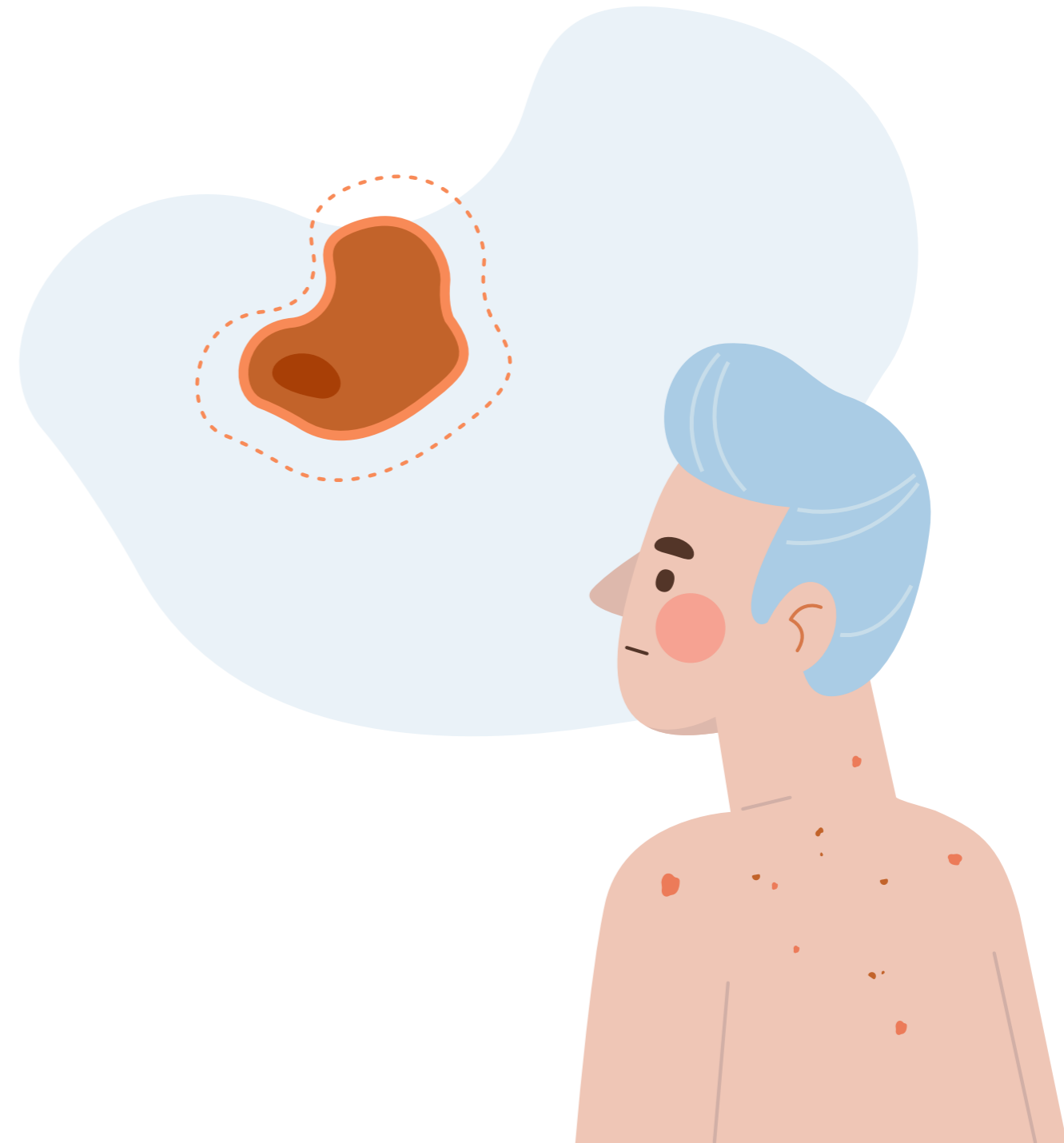
Το πλακώδες καρκίνωμα του δέρματος είναι η **δεύτερη συχνότερη μορφή** καρκίνου του δέρματος και ευθύνεται για το 20% του συνόλου των περιστατικών ΜΜΚΔ. Αφαιρείται χειρουργικά σε πρώιμα στάδια, αλλά μπορεί να είναι εξαιρετικά επιθετικό σε προχωρημένα στάδια. Εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα άνω των 65 ετών και παρουσιάζει σημαντική αύξηση. Οι περισσότεροι ασθενείς με αυτόν τον τύπο καρκινώματος εμφανίζουν μη προχωρημένη νόσο.

Μη μελανωματικοί καρκίνοι

Το μελάνωμα είναι μία επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος που αναπτύσσεται από τα μελανοκύτταρα (κύτταρα που παράγουν μελανίνη).

Το μελάνωμα είναι ο έκτος συχνότερος τύπος καρκίνου στους άνδρες και ο έβδομος συχνότερος στις γυναίκες και αποτελεί τον **ΚτΔ με τη μεγαλύτερη θνησιμότητα**. Στην Ελλάδα, η συχνότητα της νόσου βαίνει αυξανόμενη και υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο 3-4 άτομα ανά 100.000 κατοίκους εμφανίζουν μελάνωμα.

Μελάνωμα



ΑΙΤΙΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ

Η αιτιολογία του μελανώματος είναι σύνθετη και αποδίδεται σε διάφορους **ενδογενείς και περιβαλλοντικούς παράγοντες**. Ο κυριότερος από τους ενδογενείς παράγοντες είναι το **ανοιχτόχρωμο δέρμα** και η **παρουσία πολλαπλών σπίλων ("ελιών")** και η **ηλικία**, ενώ από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες ο σημαντικότερος είναι η **υπέρμετρη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία**, ιδιαίτερα κατά την **παιδική ηλικία**.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΥΠΕΡΙΩΔΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΑ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ;

Οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου απορροφώνται σε κάποιο βαθμό από το φίλτρο του όζοντος στα ανώτερα στρώματα της ατμόσφαιρας, αλλά, ένα σημαντικό μέρος τους φτάνει στην επιφάνεια της γης και προσπίπτει πάνω στο δέρμα, που αποτελεί την προστατευτική ασπίδα του ανθρώπινου οργανισμού απέναντι στους διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Σε αντίθεση με τις άλλες ακτίνες του ηλιακού φάσματος, η **υπεριώδης ακτινοβολία**, η οποία χωρίζεται σε ακτίνες A (UVA) και B (UVB), είναι **αόρατη** και ενοχοποιείται για την **πρόκληση οξείων και χρόνιων μεταβολών στο ανθρώπινο δέρμα**.

Το καρκίνωμα των κυττάρων Merkel είναι μια επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος, που συνήθως εμφανίζεται ως οζίδιο με χρώμα παρόμοιο του δέρματος ή γαλαζωπό ή ιωδοκόκκινο.



ΑΙΤΙΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ

Η εμφάνιση του καρκινώματος κυττάρων Merkel σχετίζεται με:

- την εξασθενημένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- την υπερβολική έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία
- την προσβολή κυττάρων από τον ιό polyoma
- την κληρονομικότητα

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Τα καρκινώματα των κυττάρων Merkel μπορεί να είναι **ιάσιμα** όταν ανιχνεύονται και υποβάλλονται σε θεραπεία σε **πρώιμο στάδιο** με χειρουργική επέμβαση ή ακτινοθεραπεία, αλλά επειδή συνήθως είναι επιθετικά και εξελίσσονται ταχύτατα με μεγάλες πιθανότητες τοπικής και απομακρυσμένης υποτροπής, η **έγκαιρη ανίχνευση και αφαίρεσή τους** είναι **εξαιρετικής σημασίας**.

Καρκίνωμα Merkel



Αναζητήστε σκιερά μέρη, ειδικά μεταξύ 10:00 και 16:00 την άνοιξη, το καλοκαίρι και το φθινόπωρο.

Αποφύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο και αποφύγετε συσκευές τεχνητού μαυρίσματος (solarium).

Καλυφθείτε με ρούχα, χρησιμοποιήστε πλατύγυρο καπέλο και γυαλιά ηλίου.

Χρησιμοποιείτε αντηλιακό υψηλού δείκτη αντηλιακής προστασίας (SPF) ευρέως φάσματος (UVA/UVB), καθημερινά, στο σύνολο του εκτιθέμενου δέρματος την άνοιξη, το καλοκαίρι ή το φθινόπωρο και εφαρμόζετε το αντηλιακό εκ νέου, κάθε δύο ώρες, όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους.

Κρατήστε τα νεογέννητα παιδιά μακριά από τον ήλιο για το μακροπρόθεσμο όφελός τους. Σε βρέφη άνω των έξι μηνών θα πρέπει να χρησιμοποιείται αντηλιακό. Βρέφη μικρότερης ηλικίας θα πρέπει να μένουν γενικά μακριά από τον ήλιο.

Εξετάζετε το δέρμα σας παντού κάθε μήνα.

Να επισκέπτεστε τον γιατρό σας κάθε χρόνο για επαγγελματική εξέταση του δέρματός σας.

Επιδιώξτε να κάνετε μία ψηφιακή χαρτογράφηση των σπίλων σας (ελιών).

Προστατευθείτε από την επαφή με χημικές & άλλες καρκινογόνες ουσίες στον χώρο της εργασίας χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο εξοπλισμό.

Βασικοί τρόποι πρόληψης

ΣΗΜΑΣΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΡΚΙΝΩΝ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Πολλοί τύποι καρκίνου του δέρματος θα μπορούσαν να προληφθούν, με δεδομένο ότι οι περισσότερες περιπτώσεις εμφάνισής τους σχετίζονται με τον καθημερινό τρόπο ζωής και τις συνήθειές μας, όπως την υπερβολική έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία, την κακή διατροφή, ή την έκθεση σε χημικές & άλλες καρκινογόνες ουσίες στην εργασία μας και αλλού.

Βασικοί τρόποι πρόληψης

*** Επιπτώσεις του καρκίνου του δέρματος στους ασθενείς:**

- εμφάνιση και δημιουργία ουλών, παραμόρφωση και/ή χρόνιος πόνος
- παράπλευρες ανεπιθύμητες επιπτώσεις στο δέρμα
- αρνητικές συναισθηματικές επιπτώσεις λόγω των δυσμορφιών και/ή τον χρόνιο πόνο
- περιθωριοποίηση και καθημερινές δυσκολίες σχετιζόμενες με ενοχλητικές παρενέργειες της νόσου αλλά και την έλλειψη κατανόησης του περίγυρου, που μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης

Επιπτώσεις



Η υποστήριξη μέσα από ένα σύλλογο ασθενών μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς με καρκίνο του δέρματος να βρουν το είδος της βοήθειας και της ενδυνάμωσης που χρειάζονται.

Οι ασθενείς που ζουν με καρκίνο μπορεί να βιώσουν άγχος, κατάθλιψη, φόβο και στιγματισμό. Η υποστήριξη είναι κομβικής σημασίας για να αντιπαρέλθουν πιθανών συναισθημάτων μοναξιάς, απελπισίας και να τους βοηθήσει να ανακτήσουν το αίσθημα ελέγχου.

Η διάγνωση και η θεραπεία του καρκίνου επιφέρουν αλλαγές στη ζωή των ασθενών, στις καθημερινές τους δραστηριότητες, στην εργασία, στις κοινωνικές και οικογενειακές τους σχέσεις και σχετίζονται με υψηλό επίπεδο στρες. Η υποστήριξη μπορεί να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές & ψυχοκοινωνικές δυσκολίες και να τους παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου μπορούν να μάθουν από άλλους που έχουν έρθει αντιμέτωποι με παρόμοιες καταστάσεις.

Υποστήριξη από τους Συλλόγους

Μερικοί γρήγοροι & εύκολοι τρόποι για να βοηθήσετε να **διαδώσουμε** τα μηνύματα της εκστρατείας:

Το υλικό είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της ΕΛΛ.Ο.Κ. Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμματεία της ΕΛΛ.Ο.Κ στο office@ellok.org

Προτεινόμενες δράσεις

— **Μοιραστείτε** το ενημερωτικό υλικό και τα πρότυπα αναρτήσεων, με τους ακόλουθούς σας στο Twitter, στο Facebook & στο Instagram.

— **Γράψτε** για την εκστρατεία στον ιστότοπό σας και/ή στο ενημερωτικό σας δελτίο.

— **Εκτυπώστε και αναρτήστε** στο νοσοκομείο της περιοχής σας, το έντυπο της εκστρατείας.

— **Επικοινωνήστε** με τα τοπικά μέσα.

— **Υλοποιήστε** μία ενημερωτική εκδήλωση για τον καρκίνο του δέρματος στην περιοχή σας. Μοιραστείτε και εκπαιδεύστε τους γύρω σας για τη σημασία της γνώσης των συμπτωμάτων και των κινδύνων του καρκίνου του δέρματος.

— Με την υποστήριξη και την αρωγή της ΕΛΛΟΚ **διοργανώστε** κάποιον αθλητικό αγώνα ή άλλη εκδήλωση εμπλέκοντας την τοπική κοινωνία.

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στον ήλιο με ασφάλεια

#φοράωαντηλιακό #uvprotection #skincancer

Έγκαιρη διάγνωση

Η έγκαιρη διάγνωση είναι καθοριστικής σημασίας για τις περισσότερες μορφές καρκίνου του δέρματος, αφού χάρη στις νέες θεραπευτικές δυνατότητες, είναι έως και πλήρως ιάσιμοι.



Αιγίδες:
ΕΟΠΕ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Προτεινόμενες
δημοσιεύσεις

17:11
Messenger

32
Like Comment Share

Suggested for you

2 d · 🌐

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στον ήλιο με ασφάλεια

#φοράωαντηλιακό #uvprotection #skincancer

Επιδημιολογία

Οι καρκίνοι του δέρματος αποτελούν τη μορφή καρκίνου με τον ταχύτερα αυξανόμενο αριθμό νέων περιστατικών. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, οι περιπτώσεις εμφάνισης καρκίνου του δέρματος έχουν τετραπλασιαστεί.



Αιγίδες:
ΕΟΠΕ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

15.1k 89 comments 695 shares
Like Comment Share

Home Marketplace Profile Notifications Menu

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στον ήλιο με ασφάλεια

#φοράωντηλιακό #uvprotection #skincancer

Ο κίνδυνος κατά την εργασία

- Πολλές κατηγορίες επαγγελματιών κινδυνεύουν από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο. Παρόλα αυτά, ελάχιστες χώρες στην Ευρώπη εφαρμόζουν νομοθεσία προστασίας των εργαζομένων από την υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.
- Κατά τη διάρκεια της εργασίας μας, προστατευόμαστε από την υπερβολική έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία & την πιθανή επαφή με χημικές & άλλες καρκινογόνες ουσίες με τη χρήση του κατάλληλου εξοπλισμού.



Αιτίδες:



Προτεινόμενες
δημοσιεύσεις

17:11
Messenger

32

Like Comment Share

Suggested for you

2 d · 🌐

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στον ήλιο με ασφάλεια

#φοράωντηλιακό #uvprotection #skincancer

Πώς μπορούμε να προστατεύσουμε το δέρμα μας:

- Αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, ιδίως κατά τους καλοκαιρινούς μήνες
- Χρησιμοποιούμε αντηλιακό, ομπρέλα, καπέλο και γυαλιά ηλίου
- Χρησιμοποιούμε κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό αν η εργασία μας είναι σε εξωτερικό χώρο
- Εξετάζουμε συχνά το δέρμα μας και παρατηρούμε τους σπίλους (ελιές)

Η έγκαιρη διάγνωση είναι καίριας σημασίας για την πλειοψηφία των καρκίνων του δέρματος, καθώς μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε πλήρη ίαση.



Αιτίδες:



15.1k 89 comments 695 shares

Like Comment Share

Home Marketplace Profile Notifications Menu

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στον ήλιο με ασφάλεια
#φοράωαντηλιακό #uvprotection #skincancer

Πρόληψη
Όταν διαπιστώσουμε κάποια αλλαγή στο χρώμα ή το σχήμα των σπύλων (ελιών) στο σώμα μας, ενημερώνουμε τον γιατρό μας, χωρίς καθυστέρηση.



Αιγίδες:
ΕΟΠΕ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΔΕΛΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Προτεινόμενες
δημοσιεύσεις

17:11
Messenger
32
Like Comment Share
Suggested for you
2 d · 🌐

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στον ήλιο με ασφάλεια
#φοράωαντηλιακό #uvprotection #skincancer

Ποιοί είναι οι παράγοντες του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του δέρματος;

- Υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία
- Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα
- Υπερβολικός αριθμός ελιών στο σώμα μας
- Ηλικία
- Ανοιχτόχρωμο δέρμα

Απολαμβάνουμε τις ευεργετικές ιδιότητες του ήλιου με ασφάλεια, προστατευόμενοι από την υπεριώδη ακτινοβολία (UV), ακολουθούμε υγιεινό τρόπο ζωής, και εξετάζουμε συχνά το δέρμα μας για τυχόν αλλαγές.



Αιγίδες:
ΕΟΠΕ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΔΕΛΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

15.1k 89 comments 695 shares
Like Comment Share
Home Marketplace Profile Notifications Menu

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στον ήλιο με ασφάλεια
#φοράωαντηλιακό #uvprotection #skincancer

Αιτίες πρόκλησης καρκίνων του δέρματος

- Υπερβολική έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία
- Μη τήρηση κανόνων προστασίας του δέρματος
- Παρουσία πολλών σπύλων (ελιών) στο δέρμα μας
- Επαφή με καρκινογόνες & χημικές ουσίες
- Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα
- Ηλικία



Αιτίδες:
ΕΟΠΕ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Προτεινόμενες
δημοσιεύσεις

17:11
Messenger

32
Like Comment Share

Suggested for you


2 d · 🌐

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στον ήλιο με ασφάλεια
#φοράωαντηλιακό #uvprotection #skincancer

Πρόληψη

- Εξετάζουμε συχνά το δέρμα μας
- Επισκεπτόμαστε τακτικά τον γιατρό για επαγγελματική εξέταση και ψηφιακή χαρτογράφηση των σπύλων μας (ελιών)
- Όταν διαπιστώσουμε κάποια αλλαγή στο χρώμα ή το σχήμα των σπύλων (ελιών) στο σώμα μας, ενημερώνουμε τον γιατρό μας, χωρίς καθυστέρηση



Αιτίδες:
ΕΟΠΕ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

15.1k 89 comments 695 shares
Like Comment Share

Home Marketplace Profile Notifications Menu

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στον ήλιο με ασφάλεια

#φοράωαντηλιακό #uvprotection #skincancer

Προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία

- Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο, ιδίως τις μεσημεριανές ώρες και τους καλοκαιρινούς μήνες
- Χρησιμοποιούμε πάντα αντηλιακό υψηλού δείκτη προστασίας και ευρέως φάσματος
- Δεν ξεχνάμε να φοράμε καπέλο και γυαλιά ηλίου



Αιτίδες:
ΕΟΠΕ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Προτεινόμενες
δημοσιεύσεις

17:11
Messenger

32
Like Comment Share

Suggested for you

2 d · 🌐

ΕΛΛΟΚ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στον ήλιο με ασφάλεια

#φοράωαντηλιακό #uvprotection #skincancer

Κύριοι τρόποι αντιμετώπισης του καρκίνου του δέρματος

- Χειρουργική επέμβαση
- Καυτηριασμός στον όγκο
- Ακτινοθεραπεία
- Εφαρμογή φαρμάκων τοπικά
- Επέμβαση με laser



Αιτίδες:
ΕΟΠΕ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

15.1k 89 comments 695 shares
Like Comment Share

Home Marketplace Profile Notifications Menu

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ;

- Υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία
- Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα
- Υπερβολικός αριθμός ελιών στο σώμα μας
- Ηλικία
- Ανοιχτόχρωμο δέρμα

Απολαμβάνουμε τις ευεργετικές ιδιότητες του ήλιου με ασφάλεια, προστατευόμενοι από την υπεριώδη ακτινοβολία (UV), ακολουθούμε υγιεινό τρόπο ζωής, και εξετάζουμε συχνά το δέρμα μας για τυχόν αλλαγές.

για το διάστημα Μαΐου-Αυγούστου
(για αντιγραφή & επικόλληση)

Προτεινόμενες δημοσιεύσεις

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΑΣ;

- Αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο ιδίως κατά τους καλοκαιρινούς μήνες
- Χρησιμοποιούμε αντηλιακό, ομπρέλα, καπέλο και γυαλιά ηλίου
- Ακολουθούμε υγιεινή διατροφή και τρόπο ζωής
- Χρησιμοποιούμε κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό αν η εργασία μας είναι σε εξωτερικό χώρο
- Εξετάζουμε συχνά το δέρμα μας και παρατηρούμε τους σπίλους (ελιές)

Η έγκαιρη διάγνωση είναι καίριας σημασίας για την πλειοψηφία των καρκίνων του δέρματος, καθώς μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε πλήρη ίαση.



#φοράωαντηλιακό #UVprotection #skincancer

Όταν διαπιστώσουμε ότι ένας σπίλος (ελιά) αρχίζει να αυξάνεται ή να αλλάζει σχήμα, θα πρέπει να αναζητήσετε ιατρική φροντίδα. Μην καθυστερείτε! Η έγκαιρη διάγνωση αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα αποτελεσματικής αντιμετώπισης του καρκίνου του δέρματος.

Αν παρατηρήσουμε στο δέρμα μας εξανθήματα που προκαλούν φαγούρα, πληγές που δεν επουλώνονται, αλλαγή στο χρώμα και το σχήμα των σπύλων μας (ελιές), συμβουλευόμαστε άμεσα τον δερματολόγο μας.

Η υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα κινδύνου ανάπτυξης του μελανώματος και των άλλων μορφών καρκίνου του δέρματος. Απολαμβάνουμε τον ήλιο με ασφάλεια, προστατευόμενοι από τις επικίνδυνες ακτίνες του, φορώντας αντηλιακό, γυαλιά ηλίου και καπέλο.

Το γεγονός ότι είμαστε μέσα στο νερό ή κάτω από την ομπρέλα δεν σημαίνει ότι είμαστε ασφαλείς. Η υπεριώδης ακτινοβολία επιδρά και εκεί... Έτσι, όταν είμαστε στην παραλία φοράμε πάντα αντηλιακό!

Προτεινόμενες
δημοσιεύσεις



#φοράωαντηλιακό #UVprotection #skincancer

Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο κατά τη διάρκεια της εργασίας μας, ιδίως σε ανοιχτούς χώρους, απαιτεί συνεχή προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία. Προστατευόμαστε από τον ήλιο, φορώντας αντηλιακό, γυαλιά ηλίου και καπέλο και όλον τον απαραίτητο εξοπλισμό που απαιτεί η εργασία μας.

Η δράση της ηλιακής ακτινοβολίας είναι σωρευτική. Το δέρμα δεν ξεχνά! Απολαμβάνουμε τον ήλιο με ασφάλεια με αντηλιακό, γυαλιά ηλίου και καπέλο.

Ποτέ δεν ξεχνάμε το αντηλιακό μας. Ακόμα και εάν η επιδερμίδα μας έχει μαυρίσει ή είναι εκ φύσεως σκουρόχρωμη, δεν σημαίνει ότι μπορούμε να μείνουμε απροστάτευτοι. Προστατευόμαστε παραμένοντας στη σκιά και φορώντας αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας.

Το ότι δεν είμαστε στην παραλία δεν σημαίνει ότι ο ήλιος δεν μας... βλέπει! Σε οποιονδήποτε εξωτερικό χώρο και αν είμαστε, φοράμε αντηλιακό!

Προτεινόμενες
δημοσιεύσεις



#φοράωαντηλιακό #UVprotection #skincancer

Πρωθήστε στα μέλη σας το Quiz της ΕΛΛΟΚ με τίτλο
«ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ;»



Quiz

Περισσότερες πληροφορίες για τον καρκίνο του δέρματος:

ΕΛΛΟΚ: <https://ellok.org/skin-cancer/>

ΕΟΠΕ: <https://www.hesmo.gr/el/ενημέρωση-ασθενών/110-καρκίνος-δέρματος>

Ευχαριστούμε
για τη βοήθειά σας!

office@ellok.org / +30 210 7710335

Αιγίδες:



Χορηγοί:

