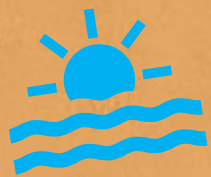


ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ



Ήλιος! φίλος αγαπημένος και εχθρός αν δεν προσέξουμε!



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εδώ θα βρείτε όλες τις πληροφορίες που θα χρειαστείτε
σχετικά με την εκστρατεία ενημέρωσης
για τον καρκίνο του δέρματος

Η Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου

δίπλα σας στις εκστρατείες ευαισθητοποίησης & ενημέρωσης

**Μπορείτε ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ να βοηθήσετε στην διάδοση
των μηνυμάτων της εκστρατείας στην περιοχή σας**



Λίγα λόγια...

- ☀️ Οι καρκίνοι του δέρματος είναι οι πλέον συχνοί καρκίνοι
- ☀️ Ένας στους τρεις καρκίνους που ανιχνεύονται κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο είναι καρκίνοι του δέρματος, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας
- ☀️ Στη χώρα μας μόνο ο αριθμός των νέων διαγνώσεων π.χ. του μελανώματος μεταξύ 2000 -2018 έχει τετραπλασιαστεί σύμφωνα με την τελευταία καταγραφή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Globocan 2018)
- ☀️ Οι μορφές καρκίνου του δέρματος που δεν είναι μελάνωμα, οφείλονται κυρίως στην υπερβολική έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία αλλά και στη μη τήρηση κανόνων προστασίας του δέρματος
- ☀️ Υπάρχουν νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις στην αντιμετώπιση του καρκίνου του δέρματος
- ☀️ Στόχος και σκοπός της εκστρατείας είναι η ενημέρωση των πολιτών για τους κινδύνους που ενέχει η χωρίς κανόνες έκθεση στον ήλιο και η ευαισθητοποίηση για τυχόν εμφάνιση αλλαγών στο δέρμα.



Λίγα λόγια...

ΜΕΛΑΝΩΜΑ

☼ Τι είναι το μελάνωμα

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

☼ Πόσο συχνά εμφανίζεται το μελάνωμα;

Σύμφωνα με πρόσφατες στατιστικές, το μελάνωμα είναι ο έκτος συχνότερος τύπος καρκίνου στους άνδρες και ο έβδομος συχνότερος στις γυναίκες. Στην Ελλάδα, η συχνότητα της νόσου βαίνει αυξανόμενη και υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο 3-4 άτομα ανά 100.000 κατοίκους εμφανίζουν μελάνωμα.

☼ Ποια είναι η αιτία εμφάνισης του μελανώματος;

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

☼ Τι είναι η υπεριώδης ακτινοβολία και πως επιδρά στο δέρμα;

Οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου απορροφούνται 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 περιβαντολλογικούς 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.



Λίγα λόγια...

ΜΗ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ (NMSC)

- ☼ Ο καρκίνος του δέρματος (NMSC) που δεν είναι μελάνωμα είναι ο συχνότερα διαγιγνώσκόμενος καρκίνος και σημειώνεται αύξηση νέων περιστατικών κάθε χρόνο
- ☼ 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, ενώ μόνο το 2018, ο NMSC προκάλεσε περίπου 65.000 θανάτους παγκοσμίως
- ☼ Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι καρκίνου του δέρματος, συχνότεροι των οποίων είναι το βασικοκυτταρικό καρκίνωμα (BCC) και το καρκίνωμα του δέρματος από πλακώδες επιθήλιο (CSCC)
- ☼ Το βασικοκυτταρικό καρκίνωμα, η συχνότερη μορφή καρκίνου του δέρματος, αντιπροσωπεύει το 75% του συνόλου. Στους περισσότερους ασθενείς είναι σε μη προχωρημένη μορφή, αλλά μπορεί να εξελιχθεί σε τοπικά προχωρημένη νόσο
- ☼ Πλήττει περισσότερο τους άνδρες, τις μεγαλύτερες ηλικίες από 66 ετών και άνω, ενώ η εμφάνιση του αυξάνεται με την ηλικία με αιχμή ασθενείς ηλικίας 80-89 ετών
- ☼ Έρευνες δείχνουν ότι η έκθεση στην υπεριώδη (UV) ακτινοβολία είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση βασικοκυτταρικού καρκινώματος, που εμφανίζεται συνήθως στην κεφαλή, στον αυχένα και στο πρόσωπο

Λίγα λόγια...

ΚΑΡΚΙΝΩΜΑ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ - ΣΥΝΔΡΟΜΟ MERKEL

Οι κύριοι παράγοντες του καρκινώματος των κυττάρων Merkel περιλαμβάνουν:

- ☼ Έκθεση στον ιό polyoma των κυττάρων Merkel
- ☼ Έκθεση σε υπερϊώδη ακτινοβολία που προέρχεται από τον ήλιο ή από συσκευές τεχνητού μαυρίσματος
- ☼ Εξασθενημένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, για παράδειγμα άτομα που υποβάλλονται σε ανοσοκατασταλτικές θεραπείες
- ☼ Ανοιχτόχρωμο δέρμα
- ☼ Ηλικία μεγαλύτερη των 50 ετών

Οι όγκοι συνήθως εμφανίζονται αρχικά ως σκληρές, ανώδυνες αλλοιώσεις ή οζίδια, συχνά στο κεφάλι, τον αυχένα και λιγότερο συχνά στα πόδια και τα χέρια, αλλά μπορεί να προσβάλλουν οποιοδήποτε σημείο. Το χρώμα των καρκινωμάτων είναι κατά κανόνα ερυθρό, ρόδινο, μπλε, ιώδες ή παρόμοιο με αυτό του δέρματος και συνήθως, κατά την ανίχνευσή τους έχουν διάμετρο μικρότερη των 2 εκατοστών.

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



Αποφύγετε τα
ηλιακά
εγκαύματα



Αποφύγετε το
μαύρισμα και
μη
χρησιμοποιείτε
ποτέ συσκευές
τεχνητού
μαυρίσματος



Καλυφθείτε με
ρούχα, καπέλο
και γυαλιά ηλίου



Εξετάζετε το
δέρμα σας
παντού κάθε
μήνα & να
επισκέπτεστε τον
γιατρό σας κάθε
χρόνο



**ΟΔΗΓΙΕΣ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ**

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στην ευαισθητοποίηση των συμπολιτών μας;

Μερικοί γρήγοροι & εύκολοι τρόποι για να βοηθήσετε να διαδώσουμε την εκστρατεία:

- Μοιραστείτε τα πρότυπα αναρτήσεων, με τους ακολούθους σας στο Twitter, στο Facebook & στο Instagram.
- Γράψτε για την εκστρατεία στον ιστότοπό σας και/ή στο ενημερωτικό σας δελτίο.
- Οργανώστε μια δράση ενημέρωσης σε κεντρική παραλία/λίμνη της περιοχής σας ή πλατεία (μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια μας για το σχεδιασμό της εκδήλωσής σας)

Το υλικό θα είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της ΕΛΛ.Ο.Κ

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ΕΛΛ.Ο.Κ - κα Ελίνα Αλεξοπούλου office@ellok.org



Εικόνες για τις δημοσιεύσεις



Τονώστε την άμυνα του οργανισμού σας στον ήλιο με την κατάλληλη διατροφή. Προτιμήστε τροφές πλούσιες σε βιταμίνες Α, C, Ε και αντιοξειδωτικά συστατικά (άφθονα ωμά λαχανικά, φρούτα, ψάρι, δημητριακά)

Το πλέον σημαντικό συστατικό στην διατροφή μας είναι το νερό. Οι καθημερινές υποχρεωτικές απώλειες νερού από το σώμα μας αυξάνονται το καλοκαίρι, λόγω της υψηλής εφίδρωσης, γι' αυτό είναι πολύ σημαντική η αναπλήρωσή τους. Χρειαζόμαστε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερού καθημερινά.



Χρησιμοποιείτε αντηλιακό προϊόν, το οποίο να προστατεύει τόσο από τις ακτίνες UVA (οι οποίες διεισδύουν βαθιά στο δέρμα προκαλώντας σοβαρές κυτταρικές βλάβες), όσο και από τις UVB (οι οποίες προκαλούν έγκαυμα)



Εικόνες για τις δημοσιεύσεις



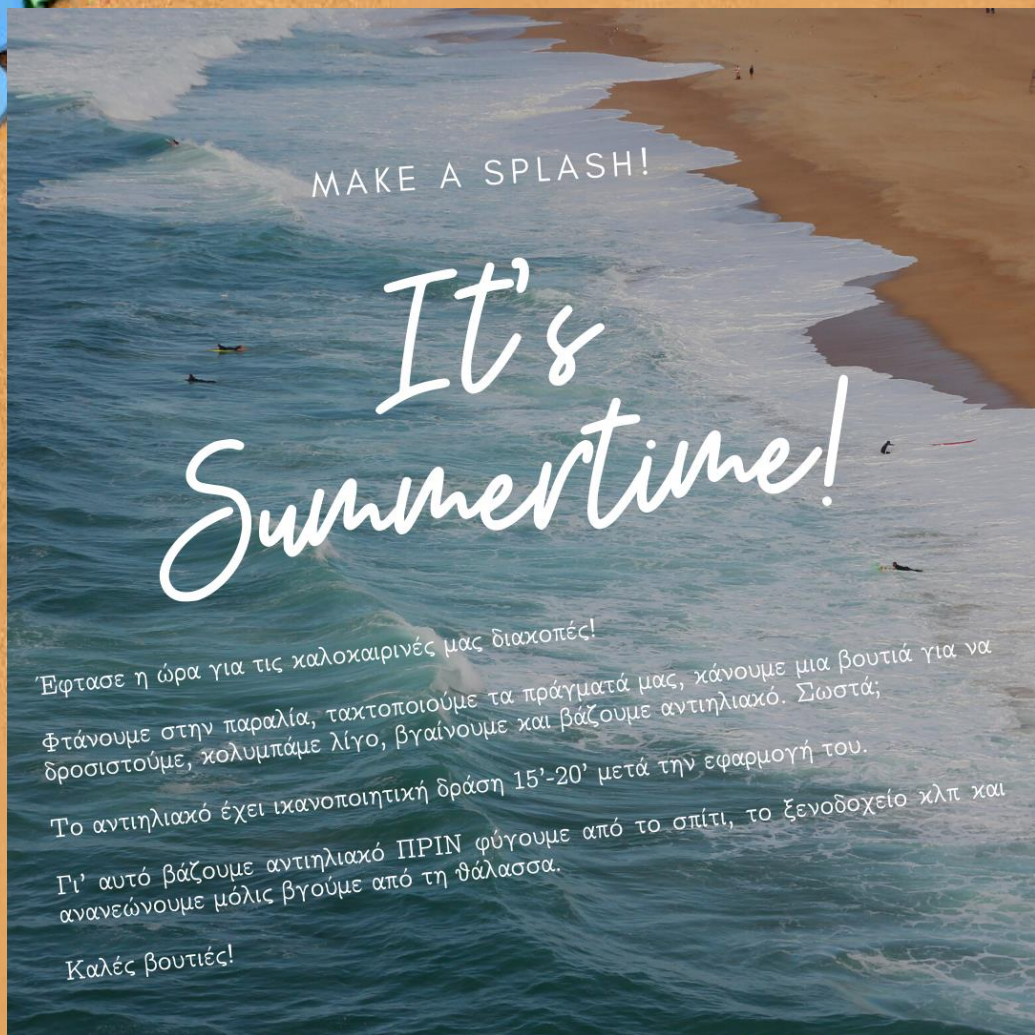
*Σ'ευχαριστώ που με προσέχεις
και μου έφερες το αντηλιακό!
Και εγώ σε λίγο θα φέρω
να φάμε νόστιμα λιθρίνια!!!
ΔΕΝ ΞΕΧΝΩ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ & ΚΑΤΕΛΟ*



*Δεν ξεχνώ
όταν πηγαίνω στην δουλειά
να έχω μαζί μου
αντηλιακό, καπέλο & γυαλιά ηλίου!
Με προσέχω...για να μ' έχω!*



Εικόνες για τις δημοσιεύσεις



Summer is Coming

Ο ήλιος και η ζέστη είναι αυτά που κάνουν το καλοκαίρι την αγαπημένη εποχή του χρόνου για τους περισσότερους. Ωστόσο, θα πρέπει να απολαμβάνουμε τον ήλιο με μέτρο, αλλιώς μπορεί να γίνει επικίνδυνος.

Τα αντηλιακά λοιπόν, είναι αυτά που θα μας βοηθήσουν να τον απολαύσουμε όσο θέλουμε με ασφάλεια.

Σας ευχόμαστε ολόψυχα ένα καλό καλοκαίρι, γεμάτο υγεία!



Το υλικό είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της ΕΛΛ.Ο.Κ για να το “κατεβάσετε”



Εικόνες για τις δημοσιεύσεις

Δύσκολη και επίπονη η δουλειά στην οικοδομή.
Οφείλω να είμαι πολύ προσεκτικός
και να φοράω πάντα κράνος ασφαλείας

Οφείλω να με φροντίζω,
ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες
και να φοράω αντηλιακό
γιατί ο καρκίνος του δέρματος
δεν κάνει διακρίσεις αν είσαι
διακοπές ή αν εργάζεσαι



Είσαι έτοιμος να πας για ψάρεμα;;!
Μην ξεχάσεις πεταχτάρια!
Μην ξεχάσεις πετονιά!
και το σημαντικό - Δοιώματα!!

Μα το πιο σημαντικό είναι:

ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ & ΚΑΠΕΛΟ & ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ





Εικόνες για τις δημοσιεύσεις





Εικόνες για τις δημοσιεύσεις



*Ήλιος & Γη...Τα δώρα της φύσης!
Και για να συνεχίσω να τα απολαμβάνω
θα πρέπει να με προσέχω & να με φροντίζω!
Δεν ξεχνώ καπέλο, αντηλιακό, γυαλιά ηλίου και μακρύ ρουχισμό!*

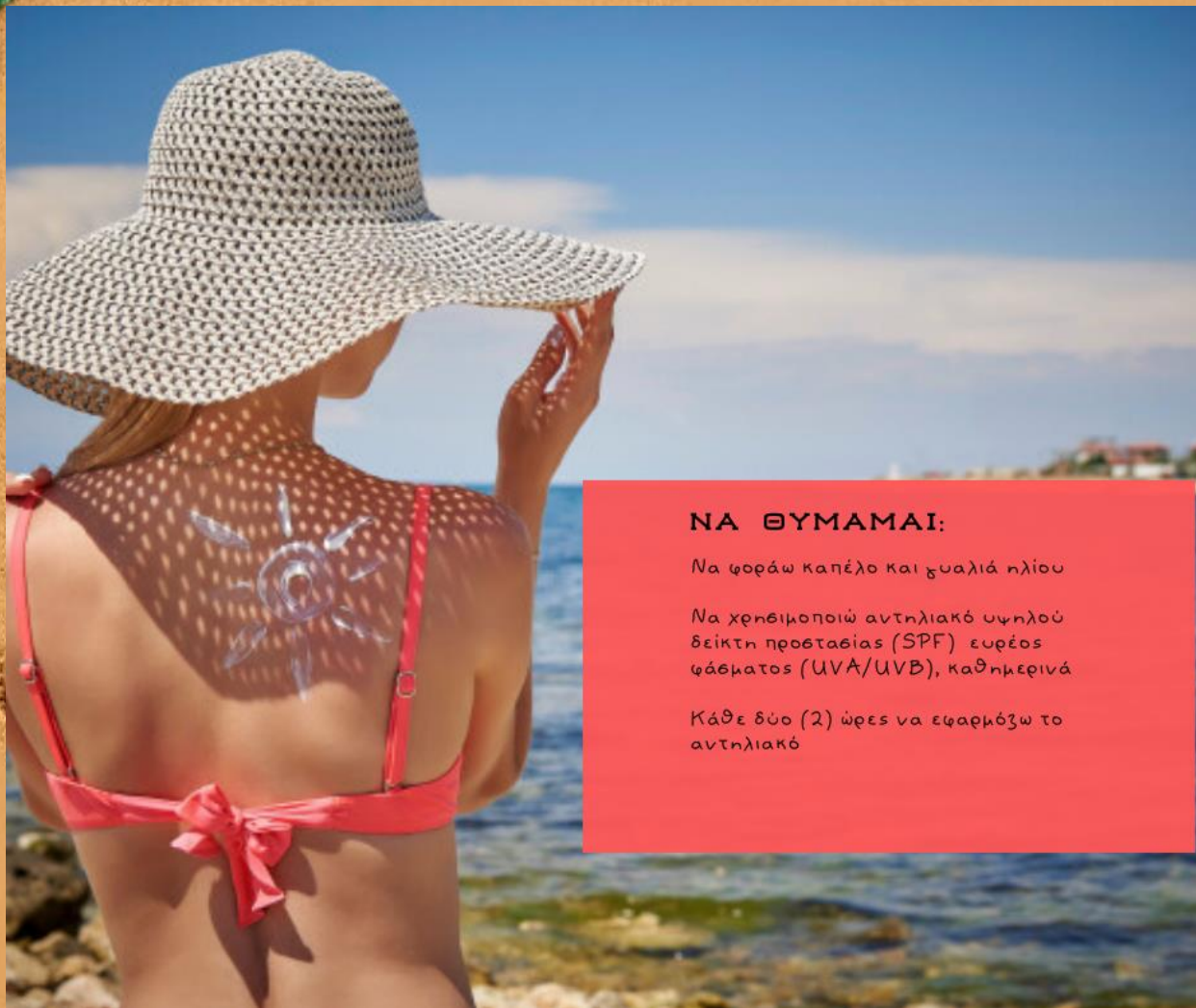


*Για να φτάσουν τα φρέσκα προϊόντα στο σπίτι σας
σηκώνομαι από πολύ νωρίς και βρίσκομαι στα χωράφια
αλλά ποτέ δεν ξεχνώ το καπέλο και το αντηλιακό μου!!*

Το υλικό είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της ΕΛΛ.Ο.Κ για να το “κατεβάσετε”



Εικόνες για τις δημοσιεύσεις

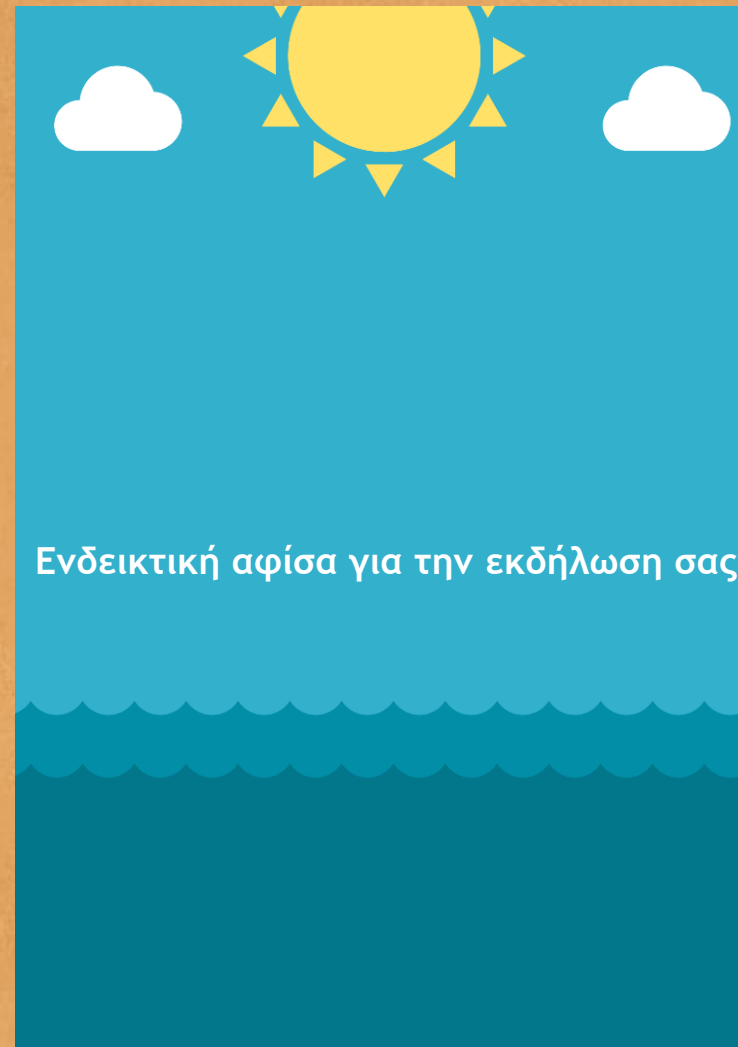


ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ:

Να φοράω καπέλο και γυαλιά ηλίου

Να χρησιμοποιώ αντηλιακό υψηλού δείκτη προστασίας (SPF) ευρέος φάσματος (UVA/UVB), καθημερινά

Κάθε δύο (2) ώρες να εφαρμόζω το αντηλιακό



Ενδεικτική αφίσα για την εκδήλωσή σας

Το υλικό είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της ΕΛΛ.Ο.Κ για να το “κατεβάσετε”

Πού μπορεί να εντοπιστεί ο καρκίνος του δέρματος;

Ο καρκίνος του δέρματος μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε σημείο του δέρματος, ακόμα και σε σημεία όπως οι παλάμες, τα πέλματα, το δέρμα κάτω από τα νύχια, τα γεννητικά όργανα ή τα χείλια. Ο βασικοκυτταρικός καρκίνος και ο ακανθοκυτταρικός καρκίνος παρουσιάζονται συχνότερα σε περιοχές που εκτίθενται περισσότερο στον ήλιο, όπως στο πρόσωπο, τα αυτιά και το τριχωτό της κεφαλής, ιδιαίτερα σε άνδρες με αλωπεκία. Το μελάνωμα εμφανίζεται συχνότερα σε σημεία που υφίστανται διαλείπουσα έκθεση από την ηλιακή ακτινοβολία (καλυμμένα σημεία κατά τη διάρκεια του χειμώνα που εκτίθενται στον ήλιο μόνο κατά τους καλοκαιρινούς μήνες), όπως η ράχη και τα κάτω άκρα.

Το μελάνωμα είναι μια επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος που αναπτύσσεται από τα μελανοκύτταρα, δηλαδή τα κύτταρα που παράγουν μελανίνη. Ωστόσο, με τον όρο «καρκίνος του δέρματος» πολλοί αναφέρονται στις άλλες, συνηθέστερες μορφές καρκίνου του δέρματος (βασικοκυτταρικά και ακανθοκυτταρικά καρκινώματα) που είναι λιγότερα επιθετικά, προέρχονται από τα κερατινοκύτταρα και προκαλούνται από τη χρόνια, αθροιστική δόση της υπεριώδους ακτινοβολίας.

Ένας μύθος που επικρατεί είναι ότι μόνο οι ελιές κινδυνεύουν να γίνουν μελάνωμα - Λάθος! Συχνά, η πρώτη ένδειξη για το μελάνωμα είναι μια αλλαγή στο μέγεθος, στο σχήμα ή στο χρώμα ενός σπίλου (ελιάς). Όμως, πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι το μελάνωμα, στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν εμφανίζεται επί υπάρχοντος σπίλου, αλλά σε υγιές δέρμα (de novo). Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, η αυτοεξέταση και η φωτοπροστασία κρίνονται απαραίτητες ως οι βασικότερες μέθοδοι πρόληψης του μελανώματος.

Αλήθεια, όλοι νομίζουμε ότι είμαστε ασφαλείς μέσα στο νερό, επειδή αισθανόμαστε δροσερά και είναι δύσκολο να νοιώσουμε το κάψιμο και την επίδραση της UV στο δέρμα μας. Ωστόσο, η αλήθεια είναι ότι το ηλιακό έγκαυμα που αυξάνει την πιθανότητα του καρκίνου του δέρματος караδοκεί και μέσα στη θάλασσα. Θα το αντιληφθούμε το βράδυ, όταν θα δούμε ξαφνικά το δέρμα μας να κοκκινίζει και θα το νιώθουμε ζεστό. Επομένως, ακόμη και αν βρισκόμαστε μέσα στη θάλασσα, πρέπει απαραίτητως να έχουμε βάλει αδιάβροχο αντηλιακό με ικανό δείκτη προστασίας.

Τα αντηλιακά, όπως και τα περισσότερα καλλυντικά, έχουν διάρκεια ζωής δύο χρόνια, υπό την προϋπόθεση ότι θα παραμείνουν σε ξηρό και δροσερό περιβάλλον. Οι παραλίες, το αυτοκίνητο, οι βαλίτσες ή οι τσάντες μέσα στις οποίες πηγαινοφέρνατε πέρυσι το αντηλιακό σας δεν είναι «ξηρό και δροσερό περιβάλλον» - Προσοχή λοιπόν στην ημερομηνία λήξης!

Μην ξεχνάτε να
συμπεριλαμβάνετε
τα ακόλουθα #hashtags:

#SkinCancerAware #ELLOK

Ποια είναι τα αίτια του καρκίνου του δέρματος;
Στην ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος παίζουν ρόλο τόσο περιβαλλοντικοί παράγοντες (υπεριώδης ακτινοβολία, UVR), όσο και φαινοτυπικά χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου (χρώμα δέρματος, αριθμός σπύλων), καθώς επίσης και γενετικοί παράγοντες (ύπαρξη μεταλλάξεων γονιδίων που εμπλέκονται στην καρκινογένεση). Η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία αποτελεί παρόλα αυτά το σημαντικότερο παράγοντα κινδύνου ανάπτυξης, τόσο του μελανώματος όσο και των άλλων μορφών καρκίνου του δέρματος.

Η πρόωγη διάγνωση και η έγκαιρη χειρουργική αφαίρεση του μελανώματος συνδέονται με άριστη πρόγνωση. Αντίθετα, σε προχωρημένα στάδια, το μελάνωμα μπορεί να επεκταθεί σε άλλα όργανα, δίνοντας μεταστάσεις και δυσχεραίνοντας σημαντικά τη δυνατότητα μιας επιτυχούς θεραπευτικής παρέμβασης.

Χρειάζομαι αντηλιακό όταν βρίσκομαι σε σκιά; ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΩΣ! Η υπεριώδης ακτινοβολία διαχέεται, αντανακλάται στην άμμο και στο νερό και διαπερνά (η UVA) τζάμια και σκιάστρα.
Όλοι οι ενήλικες καλό θα είναι να κάνουν μία φορά μια εξέταση στους σπύλους τους σε δερματολόγο και να λάβουν μια αρχική γνώμη σχετικά με το είδος των σπύλων τους και την ενδεχόμενη «κατηγορία κινδύνου» στην οποία ανήκουν. Κατόπιν αυτού, και σύμφωνα με την σύσταση του ειδικού, ανάλογα με την περίπτωση, θα ενημερωθούν αν είναι σκόπιμο να γίνεται κάποιος τακτικός επανέλεγχος, αν χρειάζεται κάποιος σπύλος να παρακολουθηθεί «ψηφιακά», κλπ.

Αν παρατηρήσετε στο δέρμα σας μια ελιά που δεν μοιάζει με τις υπόλοιπες που έχετε στο σώμα σας, μην την αγνοήσετε. Δεν είναι πάντως μόνο οι νέες ελιές επικίνδυνες, αλλά και αυτές που έχετε από τη γέννησή σας και μπορεί να εξελιχθούν σε καρκίνο του δέρματος. Αυτή που διαφέρει από τις υπόλοιπες είναι συνήθως η προβληματική. Κλείστε ραντεβού με τον/την δερματολόγο σας! Μην το αμελήσετε...

Όσοι παθαίνουν ηλιακό έγκαυμα έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθουν καρκίνο του δέρματος, όμως το δέρμα βλάπτεται είτε παθαίνει έγκαυμα είτε όχι. Το δέρμα επουλώνει μερικές από τις επιφανειακές ζημιές, γι' αυτό άλλωστε το έγκαυμα εξαφανίζεται μετά από λίγες ημέρες. Αλλά οι ζημιές που γίνονται στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος δεν επουλώνονται και παραμένουν για να προστεθούν σε όλες τις κατοπινές ζημιές. Το αποτέλεσμα θα φανεί μετά από 20-30 χρόνια.

Επιλέξτε αντηλιακό με συντελεστή προστασίας πάνω από 15 για το πρόσωπο και το σώμα, αλλά και πάλι μη νομίζετε ότι είστε απόλυτα προστατευμένοι. Επαλείψτε το 20' πριν από την έκθεση στον ήλιο ομοιόμορφα και σε επαρκή ποσότητα, μη ξεχνώντας τα ευαίσθητα σημεία (όπως ντεκολτέ, χέρια, αυτιά, αυχέννας, κα.) και ανανεώνετε την εφαρμογή του κάθε 2-3 ώρες.

Μην ξεχνάτε να συμπεριλαμβάνετε τα ακόλουθα #hashtags:

#SkinCancerAware #ELLOK

Πού μπορεί να εντοπιστεί ο καρκίνος του δέρματος;

Ο καρκίνος του δέρματος μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε σημείο του δέρματος, ακόμα και σε σημεία όπως οι παλάμες, τα πέλματα, το δέρμα κάτω από τα νύχια, τα γεννητικά όργανα ή τα χείλια. Ο βασικοκυτταρικός καρκίνος και ο ακανθοκυτταρικός καρκίνος παρουσιάζονται συχνότερα σε περιοχές που εκτίθενται περισσότερο στον ήλιο, όπως στο πρόσωπο, τα αυτιά και το τριχωτό της κεφαλής, ιδιαίτερα σε άνδρες με αλωπεκία. Το μελάνωμα εμφανίζεται συχνότερα σε σημεία που υφίστανται διαλείπουσα έκθεση από την ηλιακή ακτινοβολία (καλυμμένα σημεία κατά τη διάρκεια του χειμώνα που εκτίθενται στον ήλιο μόνο κατά τους καλοκαιρινούς μήνες), όπως η ράχη και τα κάτω άκρα.

Όλοι οι ενήλικες καλό θα είναι να κάνουν μία φορά μια εξέταση στους σπίλους τους σε δερματολόγο και να λάβουν μια αρχική γνώμη σχετικά με το είδος των σπίλων τους και την ενδεχόμενη «κατηγορία κινδύνου» στην οποία ανήκουν. Κατόπιν αυτού, και σύμφωνα με την σύσταση του ειδικού, ανάλογα με την περίπτωση, θα ενημερωθούν αν είναι σκόπιμο να γίνεται κάποιος τακτικός επανέλεγχος, αν χρειάζεται κάποιος σπίλος να παρακολουθηθεί «ψηφιακά», κλπ.

Στα μικρά παιδιά, συχνά λέμε: “Κάτσε κάτω από την ομπρέλα, να μην καείς από τον ήλιο”. Δεν γνωρίζουμε πως οι ακτίνες του ήλιου διαπερνούν την ομπρέλα λιγότερο ή περισσότερο, ανάλογα με το ύφασμα που είναι κατασκευασμένη, αλλά και το χρώμα της. Επίσης να γνωρίζουμε πως ο ήλιος αντανακλάται στην άμμο και το νερό και άρα μπορεί να μας βρει ακόμα και όταν βρισκόμαστε κάτω από την ομπρέλα.

Τα κρούσματα μελανώματος έχουν αυξηθεί τα τελευταία 50 χρόνια στις χώρες της Ευρώπης λόγω των περιβαλλοντικών μεταβολών και των αλλαγών στον τρόπο ζωής. Ο καρκίνος του δέρματος αποτελεί πλέον ένα από τα 10 είδη καρκίνων που εμφανίζονται συχνότερα στους Ευρωπαϊκούς πληθυσμούς. Περίπου 130.000 μελανώματα εμφανίζονται παγκοσμίως και περίπου 37.000 άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από μελάνωμα. Η ετήσια αύξηση του αριθμού των νέων περιπτώσεων που διαγιγνώσκονται στην Ευρώπη κυμαίνεται φτάνει μέχρι και 8%.

Μην ξεχνάτε να
συμπεριλαμβάνετε
τα ακόλουθα #hashtags:

#SkinCancerAware #ELLOK

Ώρα για δράση... Ώρα για παιχνίδι στην ενημέρωση...



Φοράμε το μαγιό & το αντηλιακό, το μεγαλύτερο μας χαμόγελο και ξεδίνουμε με το νούμερο ένα πιο καλοκαιρινό παιχνίδι όλων των εποχών.

Γινόμαστε μούσκεμα σ' ένα μπουγέλωμα άνευ προηγουμένου..

Με τα απαραίτητα «πολεμοφόδια» ανά χείρας ξεκινάμε!

Summer

Ώρα για δράση... Ιδέες για την δράσεις ενημέρωσης ...

Summer



**Επικοινωνήστε με εταιρείες
με προϊόντα ηλιοπροστασίας
για διανομή δειγμάτων
ή με εταιρείες με φυσικούς χυμούς/νερά
για την ενυδάτωση**

(μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια μας για το σχεδιασμό της εκδήλωσής σας)



Σας ευχαριστούμε
για την βοήθεια σας!



Και μην ξεχνάτε, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας
για όποια βοήθεια χρειασθείτε

Ελίνα Αλεξοπούλου, Υπεύθυνη Επικοινωνίας & Γραμματείας
Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου-ΕΛΛΟΚ

office@ellok.org

+30 210 7710335