

## ZDRAVLJE



### Smanjite vrijeme boravka na suncu

Sunčev zračenje je najjače između 10 i 16 sati. Kad god je moguće, izbjegavajte izlaganje suncu u tom razdoblju.

### Potražite hladovinu

Boravak u hladovini je dobra mjerma zaštite od sunca. Zapamtite pravilo: Ne tražite svoju sjenu - tražite hladovinu.

### Koristite zaštitna sredstva za sunčanje

Koristiti sredstvo za zaštitu od sunca sa SPF (Sun Protection Factor) od 15 i više. Primjenjujte vodootporna zaštitna sredstva za sunčanje nestaju s kože ako se brišemo ručnikom, znojimo ili dugi boravimo u vodi.

### Nosite šešir

Šešir dubokog oboda pruža dobru zaštitu za oči, uši, lice i zatiljak - područja koja su posebno izložena prekomjernu izlaganju sunčevu zračenju.

### Pokrijte se odjećom

Nošenje pamučne, udobne odjeće, dugih rukava i nogavica pogodan je oblik zaštite kože od sunčeva zračenja.

### Nosite naočale koje blokiraju UV zračenja

Naočale kojima se ostvaruje zaštita od 99-100 posto UVA i UVB zračenja, smanjiti će štetno djelovanje sunčeva zračenja za oči, koje rezultira pojmom katarakte i drugih oštećenja. Provjerite zaštitni faktor naočala pri kupnji.

### Izbjegavajte solarij

Solarij i svjetiljke za sunčanje oštećuju kožu i oči. Preporučuje se izbjegavanje umjetnih izvora UV zračenja.

### Pratite UV indeks

UV indeks je važan podatak za planiranje aktivnosti na otvorenom kako bi se spriječilo prekomjerno izlaganje Sunčevu zračenju. U određenim gradovima u SAD-u dnevno ga izračunava meteoroška služba NWS (National Weather Service).

# melanom OVOG LJETA OPREZNO NA SUNCE

BISERKA LOVRIĆ

Strašno je vidjeti blijeđedoputu osobu kako se prži na podnevnom suncu, još teže kad je riječ o djetetu. Razumijem da u svojih sedam dana godišnjeg odmora na moru žele preplanuti, ali tako se nepotrebitno izlažu mogućnosti da jednom obole od melanoma! Tako govorи opća i plastična kirurginja doc. dr. Sandra Stanec koja je u suradnji sa suprugom, prof. dr. Zdenkom Stanecom, također specijalistom plastične kirurgije u KB Dubrava, uredila knjigu jednostavnu i znakovita naziva »Melanom« u kojoj su, u suradnji sa dvadeset i šest specijalista različitih medicinskih grana, skupili sve suvremene spoznaje o toj vrsti raka kože, te svjetski pri-dijagnošćiciranje, prevenciju i liječenje. Knjiga, koja je predstavljena u četvrtak u Liječničkom domu, namijenjena je lijećnicima raznih specijalnosti (liječenje je multidisciplinarno), ali i onima koji žele više znati o opasnosti koju donosi neoprezno sunčanje.

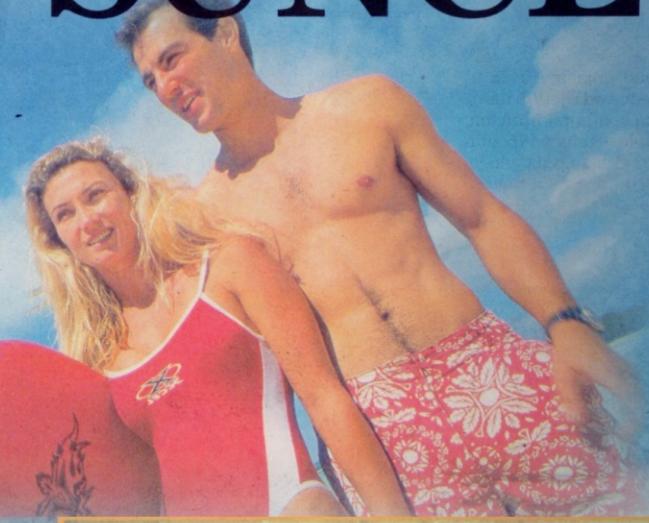
Na Odjelu plastične kirurgije dosad se liječilo oko 400 oboljelih od melanoma, a svake je godine u Hrvatskoj baš toliko novooboljelih. Unatrag 40 godina broj se oboljelih povećao više od pet puta, a prosječno se povećava za oko osam puta na godinu, po čemu smo u grupi zemalja srednje pojavnosti melanoma.

Dr. Stanec upozorava da naši ljudi još nisu svjesni opasnosti od sunčevih zraka kojima se pretjerano izlažu, podložni trendu preplanosti. Uzroci su dakle u okolišu, ali su i nasljedni. Glavno je Sunčev zračenje, UV A i B zrake koje danas zbog onečišćenja atmosfere prodiru do površine zemlje u većoj količini nego prije pedesetak go-

dina. Na naslijedne se uzroke ne može utjecati, ali se bolest može preduhitriti ponajprije izbjegavanjem sunčanja od 11 do 15 sati ili strože, kao u Australiji i Novom Zelandu, od 10 do 16 sati. Kožu treba zaštiti vodootpornim sredstvima s faktorom zaštite ne manjim od 15, i to prije izlaska na sunce ili svjetlom odjećom dugih rukava; oči kvalitetnim naočalama, glavu šeširom... Ta upozorenja, ističe docentica Stanec, treba najozbiljnije shvatiti, jer melanom je teška maligna bolest koja može rezultirati i nepovoljnim ishodom. Najugroženiji su svjetloputi, crvenokosi, pjegavi i plavooki, oni koji imaju urodene i stiče-ne madeže, poljoprivrednici i ribari, oni koji svojim madežima ne daju dovoljno pozornosti, koji imaju ili su imali oboljelog u obitelji ili imaju više madeža na tijelu, pogotovo ako su veći od šest milimetara u promjeru. Povišeni rizik za nastanak melanoma imaju i

oni koji su u mladosti nekoliko puta dobro pocrvenili na suncu, jer oštećenja stanica kože se zbrajaju, te osobe koje su počele odlaziti u solarij prije 20 godine života, te oni koji ih redovito koriste.

Najnovije spoznaje iznijete u knjizi temelje se na rezultatima velike svjetske studije završene 2002. godine i provedene na gotovo 20.000 oboljelih. Dokazano je da se unazad 40 godina pogrešno pristupalo toj bolesti, posebno što se tiče klasifikacije melanoma. Još je donedavno operacija melanoma znaciila odstranjivanje znatnog dijela zdravog okolnog tkiva, ne bi li se isključila mogućnost širenja tumor-skih stanica, te su u pravilu bile nužne velike rekonstrukcije nastalih defekata, najčešće kožnim transplantatima. Odstranjivali su se kod svih melanoma i regionalni limfni čvorovi. Nove smjernice odre-



### I solariji među rizičnim faktorima

Nekad se govorilo o zaštitnom djelovanju solarija, kao preventivnom izlaganju UVA zrakama koje bi pripremile kožu za »pravo« sunčanje. Studije su dokazale da su i te zrake opasne, pogотовo u solarijima u kojima se izvori zraka ne mijenjuju redovito i nisu pod nadzorom. Američko udruženje za borbu protiv raka je među rizične za melanom stavilo i prvi posjet solariju prije 20. godine života i kasnije redovitu uporabu umjetnog sunca. No neke multicentrične studije o solarijima u svijetu još traju, te će ta tema uskoro biti aktualna. S obzirom na to da je riječ o velikom poslu i novcu, bit će dvostruko teže dokazati štetnost iako je dokazana - na životinjama.

duju odstranjivanje najviše do tri centimetra zdravog tkiva oko melanoma, ovisno o njegovoj debljini što znači i lakšu rekonstrukciju ako je uopće potrebna. Napravi se biopsija samo prvog čvora (sentinela) koji drena područje tumora, a ostali se uklanjuju samo ako je prvi bio zahvaćen tumorskim stanicama. Takav se protokol primjenjuje u KB Dubrava već dulje godine. Dr. Stanec se nuda da će knjiga pomoći da se ujednači protokoli dijagnostike i liječenja melanoma u svim krajevima naše zemlje. Mjerodavnima je osim toga upućen zahtjev da se novi protokol i smjernice službeno osnaže. Ujedno bi trebalo pokrenuti kampanju osvješćivanja o opasnosti nepravilna izlaganja suncu i o prevenciji melanoma. Treba tiskati brošure koje bi se dijelile po zdravstvenim ustanovama i školama, čak i vrtićima.



Dr. Sandra Stanec upozorava da naši ljudi još nisu svjesni opasnosti

### Ranica znači melanom

Postoje parametri prema kojima se određuje je li madež dobroćudan ili je već nastao melanom. Prelazak iz benignosti u malignost traje mjesecima, čak i godinama. Treba gledati veličinu, rubove, boju, rast. Na početku melanom ne izaziva nikakve subjektivne promjene, ali kad se pojavi srbice, to je često prvi znak zločudne promjene. Kad se stvorи ranica, znači da je došlo do prodora raka kože u dubinu. Melanom nastaje zločudnom preobrazbom melanocita, stanica koje sintetiziraju pigment melanin i normalni su sastavni dio kože. Madež je nakupina melanocita, a pod utjecajem sunca koje oštećuju stanični DNK i (ili) uz postopeće genetske predispozicije, one se počnu mijenjati.