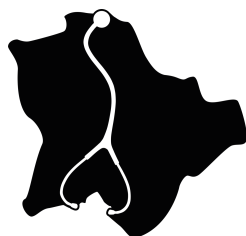


Melanoma kisokos



Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete

A MELANOMA JELLEMZŐI

A melanoma a bőrben lévő festéksejtek, a melanocyták rosszindulatú daganata. Ezek a melanin nevű fekete-barna festékanyagot termelik, amely védi a bőrt az UV sugárzástól. Az esetek nagy részében a melanoma bőrben alakul ki, hajas fejbőrön és köröm alatt is megjelenhet. Azonban igen ritkán (az esetek 4-5%-ában) előfordulhat nyálkahártyákon, szemben és agyhártyákon is. A bőrben előforduló daganatok közül ez a leghalálosabb, a betegség lefolyása kedvezőtlen és kiszámíthatatlan, gyakran ad távoli áttéteket. Az előfordulása világszerte évről évre nő. 15-29 évesek között a leggyakrabban előforduló daganattípus.

MEGELŐZÉS

A melanomáknak csupán 10%-a alakul ki genetikai hajlam miatt, tehát a kialakulásukban óriási szerepe van a környezeti tényezőknek. A melanocyták az ultraibolya tartományba eső fénysugaraktól jelentős "sugárterhelést" szenvednek el, az UV sugárzás károsítja a sejtek DNS-ét, kóros osztódáshoz vezet. Növeli a daganat rizikóját a világos bőr/szem/haj, gyakori leégés, a szolárium, a napsugárzásnak való gyakori kitettség, a sok anyajegy, az immundeficiencia és a családi halmozódás.

Jelentősen csökkenthető a melanoma kialakulásának rizikója a fiatalon megkezdett fényvédelemmel és a szolárium használat kerülésével. Azoknak, akik 30 éves koruk előtt elkezdenek szoláriumba járni, 75%-al nő meg az esélyük, hogy életük során melanomájuk alakuljon ki. Az olyan fiataloknak, akik rendszeresen szoláriumoznak 8-szor gyakrabban alakul ki melanomájuk) a soha nem szoláriumozókhoz képest. Különösen nagymértékben hajlamosít melanomára a gyermekkorban elszenvedett többszörös, súlyos, hólyagos leégés (már egy alkalom is a duplájára növeli a rizikót).

Korlátozott mennyiségű napfényre és UV sugárzásra szüksége van a bőrünknek a D-vitamin termeléshez, azonban a túlzott mennyiséget és leégést mindenképpen fontos elkerülni a bőrünk egészsége érdekében.



TANÁCSOK A FÉNYVÉDELEMHEZ

- Semmiképpen se szoláriumozz!
- 11-15 óra között kerüld a közvetlen napsugárzást!
- Ha napon tartózkodsz, viselj a lábaidat és karjaidat takaró könnyű öltözéket, széles karimájú kalapot és az UV sugárzást elnyelő napszemüveget!
Tartózkodj árnyékban!
- Fontos a fényvédő krémek használata a ruhával nem fedett testrészeken. Széles spektrumú készítmények használata az ajánlott, amely véd az UV-A és UV-B sugárzások ellen is.
- Kültéri, sport, munka vagy szabadidős tevékenység esetén mindenképp legalább 30-as fényvédő faktorú (SPF) krémet használj. Érdemes vízálló krémet használni.
- A teljes test bekenéséhez 6-9 teáskanálnyi krém szükséges (1 teáskanálnyi az arc és nyakra, 2 a törzsre, 1-1 a karokra és 2-2 a lábakra)
- A fényvédő krémet 15-30 perccel a napra menés előtt kell felkenni és két óránként meg kell ismételni a felvitelét. Vízbe menetel után a vízálló készítményeket is ismételtelen fel kell kenni.
- Különösen kell figyelni a gyermekek bőrének fényvédelmére.

A MELANOMA FELISMERÉSE

Kezdetben a tumor vízszintesen növekedik és még nem agresszív, azonban évek alatt elkezdi függőlegesen növekedni és megjelenik az áttét adási képessége. Ez megelőzhető a korai felismeréssel, amely jelentősen növeli a gyógyulás esélyét (ekkor az 5 éves túlélés 98%, ha áttétet ad a nyirokcsomóba 64%, távoli áttét esetén 23%). A melanomák körülbelül 30%-a korábban már meglévő anyajegyből alakul ki, ezért fontos az anyajegyeink rendszeres ellenőrzése. Érdemes anyajegyeinket havonta ellenőrizni és gyanús elváltozás esetén felkeresni egy bőrgyógyászt. Az önvizsgálat során nem szabad kifelejteni a háton, tenyéren, hónaljárokban, talpon előforduló anyajegyek vizsgálatát sem. Bármilyen rizikófaktor jelenléte esetén ajánlott évente orvosi vizsgálat során is ellenőriztetni az anyajegyeket.

"ABCDE"



A melanomára utaló jeleket összegzi az ABCDE betűszó. Már egy paraméter teljesülése esetén is bőrgyógyászhoz kell fordulni.

- **A: aszimmetria** (nem szimmetrikus alak és felszín)
- **B: border/határ** (szabálytalan vagy elmosódott határok, nyúlványok)
- **C: color/színgazdagság** (többféle, változó színű pigmentáció; aszimmetrikus szín eloszlás)
- **D: diameter/átmérő** (6 mm-t meghaladó, de kisebb méret se zárja ki)
- **E: evolution/változás** (meglévő anyajegy méretének/színének/alakjának változása)

Ezen kívül melanomára utalhat még az anyajegy viszketése, fájdalma, érzékenysége, gyulladása vagy vérzése. Az orvosi vizsgálat során a bőrgyógyász dermatoszkóppal vizsgálja meg az anyajegyeket. A dermatoszkóp egy speciális bőrmikroszkóp, amellyel a hagyományos, szabad szemmel történő vizsgálatnál sokkal pontosabban felismerhető a nagy rizikójú elváltozás. Azonban az is előfordul, hogy csak biopszia és szövettani vizsgálat segítségével mondható biztos diagnózis.

KEZELÉS

A leghatékonyabb kezelés a melanoma sebészi eltávolítása, amely korai stádiumban teljes gyógyuláshoz vezethet. Előrehaladott, áttétes melanoma kezelésére szóba jöhet a kemoterápia, azonban igen alacsony a hatékonysága. Sokkal hatásosabbak az utóbbi években felfedezett immunterápiás készítmények, melyek fordulópontot jelentenek a késői stádiumú melanoma kezelésében.



FORRÁSOK

<https://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2012/11/Facts-about-solariums.pdf>

*Kárpáti Sarolta, Gyulai Roland, Kemény Lajos, Remenyik Éva, Sárdy Miklós szerk.:
Bőrgyógyászat és venerológia (Medicina, 2020)*

Elma D Baron, MD: Selection of sunscreen and sun-protective measures (UpToDate, 2020)

Alan C Geller, RN, MPH; Susan Swetter, MD: Screening and early detection of melanoma in adults and adolescents (UpToDate, 2020)

<https://melanoma.org/melanoma-education/understand-melanoma/facts-stats/>

Dr. Kuroli Enikő facebook oldala

