

Anyajegy-zet

Bár a statisztikák országról-országra változnak, a bőrrák és a melanóma a manapság ismert több mint 200 rákbetegség közül az egyik leggyakrabban előforduló változat. A melanóma a bőr pigmenttermelő sejtjeiből (melanocytá) kiinduló rosszindulatú tumor. Kialakulhat már meglévő anyajegyből különösen akkor, ha az állandó károsító ingernek van kitéve (erős UV sugárzás, mechanikai ártalom), de megjelenhet anyajegy-mentes bőrfelületen is. Mivel a melanóma nagyon hasonló lehet egy egészséges anyajegyhez, könnyen elképzelhető, hogy valakinek anélkül van rákos elváltozása, hogy tudna róla. Az alábbi teszt segít a gyanús anyajegyek azonosításában. Adja össze a válaszai mellett található pontokat, majd vesse össze az eredményt a teszt végén található három kategóriával. Kérjük, hogy az eredménytől függetlenül, azonnal keresse fel háziorvosát, ha bőrén bármilyen rendellenes elváltozást talál.

- Igaz-e önre a következő kombináció: világos bőr + kék szem + világos haj**
 - Igen (2 pont)
 - Nem (1 pont)
- Hozzávetőleg hány anyajegy található a bőrén?**
 - 20-nál több (2 pont)
 - 10 és 20 között (1 pont)
 - 10-nél kevesebb (0 pont)
 - Nincs (0 pont)
- Leégett-e valaha annyira, hogy utána fájdalmai voltak és bőre felhólyagosodott?**
 - Igen (2 pont)
 - Nem (0 pont)
- Diagnosztizálták-e valaha közeli családtagját rákos bőrelváltozással?**
 - Igen (1 pont)
 - Nem (0 pont)
 - Nem tudok róla (0 pont)
- Van olyan anyajegy, amelyre érvényes valamelyik az alábbi állítások közül?**
 - 4 milliméternél nagyobb vagy nőtt a mérete a korábbiakhoz képest (8 pont)
 - A korábbiakhoz képest megváltozott a színe, különböző színekből áll vagy sötétebb lett (8 pont)
 - Megváltozott a formája, szabálytalan a formája, vagy széle határozottan elkülönül az ép bőrtől (8 pont)
 - Kiemelkedik a bőr felszínéből (8 pont)
 - Nem (0 pont)
- Van anyajegy, ami vérzik, viszket, pikkelyesedik vagy sebes illetve fekélyes?**
 - Igen, a felsoroltak közül kettő vagy több is érvényes rá (8 pont)
 - Igen, a felsoroltak közül egy érvényes rá (3 pont)
 - A felsoroltak közül egyik sem érvényes rá (0 pont)

- Van a szokottnál nagyobb vagy szabálytalan formájú anyajegy?**
 - Igen, hat vagy annál több ilyen anyajegyem van (3 pont)
 - Igen, hatnál kevesebb ilyen anyajegyem van (2 pont)
 - Nincs ilyen anyajegyem (0 pont)
- Milyen gyakran jár szoláriumba?**
 - Gyakran, legalább egyszer egy héten (4 pont)
 - Néha, havonta egyszer-kétszer (2 pont)
 - Két-, háromhavonta (2 pont)
 - Ritkábban, mint fél évente (1 pont)
 - Egyáltalán nem, de korábban jártam (0 pont)
 - Egyáltalán nem (0 pont)

EREDMÉNYEK

0–8 pont: Válaszai alapján valószínűtlen, hogy önnek van rákos elváltozása anyajegy.

8–12 pont: Válaszai alapján azt javasoljuk, hogy vizsgálta meg anyajegyait háziorvosával vagy bőrgyógyással.

12 pont vagy annál több: Válaszai alapján feltételezhető, hogy önnek van legalább egy olyan anyajegy, amit háziorvosával vagy bőrgyógyással meg kell vizsgáltatnia. A tény, hogy 12 pontnál többel fejezte be a tesztet még nem jelenti azt, hogy önnek rákos elváltozása van, de az anyajegyait mindenképp vizsgálta meg.

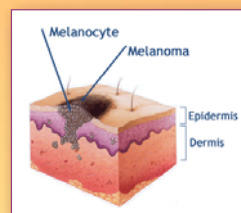
A bőrrák és a melanóma sajnos egyre gyakoribb, ezért különösen fontos, hogy rendszeresen ellenőrizze bőrét, illetve régi és új anyajegyit. Kérjük ne feledje, hogy minél korábban fedezik fel a rákos elváltozást, annál nagyobb az esély a teljes gyógyulásra, ezért minél hamarabb keresse fel háziorvosát, ha bőrén rendellenes elváltozást tapasztal.

Az anyajegyek otthoni önvizsgálatánál a könnyen megjegyezhető „**ABCDE**” szabályt kell szem előtt tartani.

- A:** aszimmetria, vagyis hogy mennyire szabálytalan az alakja az adott elváltozásnak
- B:** border, azaz határ: élesen elkülönül-e az elváltozás az ép környezetétől, vagy elmosódott a határ
- C:** colour, szín: a melanómára jellemző, hogy különböző szín-árnyalatokat mutatnak
- D:** diameter, átmérő: a 6 mm-nél nagyobb anyajegyekből nagyobb valószínűséggel alakul ki melanóma, így az elváltozás kiterjedése fontos
- E:** evolving, vagy növekvő: növekszik-e az elváltozás mérete

Ez a kategorizálás azonban nem érvényes a melanóma egyik legveszélyesebb változatára, a noduláris (csomós) melanómára. Ennek ellenőrzésére használjuk az „**EFG**” szabályt

- E:** elevated, azaz kiemelkedik a bőr felszínéből
- F:** firm, azaz keményebb a környező résznél
- G:** growing, azaz növekvő.



Melanoma Spotting



Though statistics vary from nation to nation, skin cancer and melanoma are among the most common types of the more than 200 types of cancer, which have been identified so far. Melanoma is a malignant tumor of melanocytes, which are cells that produce the dark pigment, melanin, which is responsible for the color of skin. Melanoma could look very similar to a benign birthmark, so it may be possible that one could have a cancerous mole and not know about it. Take our test as a tool designed to help you find that out. Add up the points next to the answers and check the final result against the three categories.

- Do you have a combination of fair skin, blue eyes and fair hair?**
 - Yes (2 points)
 - No (1 point)
- Approximately how many moles do you have?**
 - I have more than 20 (2 points)
 - I have between 10 and 20 (1 point)
 - I have just a few (0 points)
 - I have no moles (0 points)
- Have you ever been severely sun burnt, with blistering and pain afterwards?**
 - Yes (2 points)
 - No, never (0 points)
- Has a close family member ever had a cancerous mole?**
 - Yes (1 point)
 - No (0 points)
 - Don't know (0 points)
- Do you have a mole with any of the following characteristics?**
 - Larger than 4mm diameter or has got bigger (8 points)
 - Changed colour, developed different colours or got darker (8 points)
 - Changed shape or become irregular around the border (8 points)
 - Has risen above the skin surface (8 points)
 - No (0 points)
- Does your mole bleed, itch, scale or ulcer?**
 - Yes, I have two or more of these signs (8 points)
 - Yes, I have one of these signs (3 points)
 - No, I don't have any of these signs (0 points)

- Do you have any large, irregular (atypical) moles?**
 - Yes, I have 6 or more large irregular moles (3 points)
 - Yes, I have 1 to 5 moles (2 points)
 - No, I have no large irregular moles (0 points)
- How often do you use sunbeds?**
 - Often, at least once a week (4 points)
 - Sometimes, around once or twice a month (2 points)
 - Every 2–3 months (2 points)
 - Rarely, less than once every six months (1 point)
 - Never, but I have in the past (0 points)
 - Never (0 points)

RESULTS

0–8 points: Based on your responses, it is unlikely that you have a cancerous mole.

8–12 points: Based on your responses today you should have your moles checked by your GP or health professional.

12 points or more: Based on your responses today you have a mole that needs to be checked by a GP or health professional, who will give you a proper examination and diagnosis. The fact that your score is high does not necessarily mean that you have a nasty mole, merely that the mole should be examined.

Please remember, the earlier a possible cancerous mole is checked, the easier it is to treat so see your GP as soon as possible. Skin cancer is becoming more common, which is why it's important to be aware of your skin and regularly check your moles, both old and new.

When checking your skin you should use the easy-to-remember **mnemonic ABCDE**, which helps to identify early signs of melanoma.

- A:** Asymmetry
- B:** Borders (irregular)
- C:** Color (variegated)
- D:** Diameter (greater than 6 mm or 0.24 in)
- E:** Evolving over time

These classifications do not however apply to the most dangerous form of melanoma nodular melanoma which has its own **classifications (EFG)**

- E:** Elevated above the skin surface
- F:** Firm to the touch
- G:** Growing.