

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Όσα θα θέλατε να μάθετε για τον καρκίνο του δέρματος



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Απόλαυσε τον ήλιο με προστασία

Μάθε πώς μπορείς να μειώσεις τον κίνδυνο για καρκίνο του δέρματος



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
πρόγραμμα για την ανάπτυξη

www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Το ηλιακό φως μάς κάνει καλό

- βελτιώνει την ψυχολογία και διώχνει την κακή διάθεση
- το δέρμα με τη βοήθεια των ακτινών UVB παράγει τη βασική για την ανάπτυξη των οστών βιταμίνη D3 (για τον σκοπό αυτό χρειάζονται μόλις 15' την ημέρα)

Η άλλη όψη του νομίσματος, όμως, είναι οι αρνητικές και επώδυνες συνέπειες του ήλιου:

- έγκαυμα, ρυτίδες, κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του δέρματος.
- η βλάβη που προκαλείται στο δέρμα από τη UV ακτινοβολία (UVB και UVA ακτίνες) είναι πολύ πιο σημαντική και μπορεί να είναι μόνιμη



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Τι είναι ο καρκίνος του δέρματος

- Είναι ένας όγκος που αναπτύσσεται στα κύτταρα του δέρματος και οφείλεται κυρίως στην υπερβολική έκθεση στον ήλιο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ"

www.epanad.gov.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
πρόγραμμα για την ανάπτυξη

www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

- Οι δύο συνηθέστεροι τύποι καρκίνου του δέρματος είναι το **βασικοκυτταρικό καρκίνωμα** και το **ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα**



Βασικοκυτταρικό



Ακανθοκυτταρικό



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Τι είναι το μελάνωμα;

- Το μελάνωμα είναι ένας κακοήθης όγκος που μπορεί να αναπτυχθεί σε προϋπάρχοντα σπίλο (ελιά) ή να εμφανιστεί σε φαινομενικά υγιές δέρμα
- Είναι ο πιο επικίνδυνος καρκίνος του δέρματος γιατί εάν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, εισβάλλει στον υγιή ιστό και μπορεί να εξαπλωθεί σε όλο το σώμα



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Πώς αντιμετωπίζεται το μελάνωμα;

- Όταν γίνεται πρώιμη διάγνωση και έγκαιρη χειρουργική αφαίρεση, η ίαση είναι πιθανή
- Συνιστάται η περιοδική αυτοεξέταση του δέρματος σε συνδυασμό με την ιατρική εξέταση



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015



- Το μελάνωμα είναι εξίσου συχνό σε άντρες και γυναίκες
- Μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, ωστόσο, είναι σπάνιο στην παιδική ηλικία



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Παράγοντες κινδύνου για μελάνωμα

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Παράγοντες κινδύνου

Ηλικία	<ul style="list-style-type: none">• η μεγάλη ηλικία
Τρόπος ζωής	<ul style="list-style-type: none">• συχνή έκθεση στον ήλιο, ειδικά για ψυχαγωγικές ή αθλητικές δραστηριότητες• η εργασία κοντά σε πίσσα, αρσενικό, κατράμι ή παραφίνη
Τύπος δέρματος	<ul style="list-style-type: none">• ανοιχτόχρωμο δέρμα• πολυάριθμοι σπίλοι στο σώμα• άτομα που καίγονται στον ήλιο και εμφανίζουν φακίδες εύκολα
Ιστορικό	<ul style="list-style-type: none">• ιστορικό ηλιακού εγκαύματος κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία και οι μεγάλες ουλές• οικογενειακό ιστορικό μελανώματος
Φαρμακευτικοί παράγοντες	<ul style="list-style-type: none">• η λήψη ανοσοκατασταλτικών φαρμάκων



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Πώς να προλάβετε τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Η πιο σημαντική αιτία του καρκίνου του δέρματος είναι η **υπεριώδης ηλιακή ακτινοβολία**. Για να προστατευθείτε:

- Περιορίστε τον χρόνο έκθεσης στον ήλιο (ιδιαίτερα μεταξύ 12:00 και 5:00 μ.μ.). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την **παιδική ηλικία**
- Χρησιμοποιείτε πάντα καπέλο, ρούχα που καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος του σώματος και γυαλιά ηλίου
- Βάζετε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας (SPF 30 και πάνω)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΑΡΧΙΣΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΙΚΟΤΗΤΑ"

www.epanad.gov.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
πρόγραμμα για την ανάπτυξη

www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Πώς να προλάβετε τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

- Το **αντηλιακό** καλό είναι να χρησιμοποιείται σε οποιαδήποτε καθημερινή δραστηριότητα με παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο αλλά και τις συννεφιασμένες μέρες
- Για πιο αποτελεσματική προστασία βάζετε το αντηλιακό **μισή ώρα πριν** βγείτε στον ήλιο και στη συνέχεια **ανανεώνετε** τακτικά
- **Αποφύγετε το τεχνητό μαύρισμα** (σολάριουμ), το οποίο επίσης εκθέτει το δέρμα στην υπεριώδη ακτινοβολία
- Για τα βρέφη κάτω των **έξι μηνών** η προστασία από απευθείας έκθεση στον ήλιο πρέπει να είναι **απόλυτη**



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Αυτοεξέταση του δέρματος

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

- Ο ρόλος της αυτοεξέτασης στην έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του δέρματος είναι πολύ σημαντικός
- Ο καρκίνος του δέρματος
 - ... είναι ο πιο κοινός από όλους τους καρκίνους και η συχνότητά του αυξάνεται πολύ γρήγορα
 - ... είναι, επίσης, ο πιο εύκολος στη θεραπεία, αν διαγνωσθεί και αντιμετωπιστεί έγκαιρα



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Αυτοεξέταση του δέρματος

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Ψάξτε για αλλαγές οποιουδήποτε είδους

- Μην αγνοήσετε ένα ύποπτο σημείο απλώς επειδή δεν πονάει. Ο καρκίνος του δέρματος μπορεί να είναι ανώδυνος, αλλά και επικίνδυνος συγχρόνως
- Αν επισημάνετε ένα ή περισσότερα προειδοποιητικά σημεία, επισκεφθείτε έναν γιατρό αμέσως, κατά προτίμηση δερματολόγο που μπορεί άμεσα να αξιολογήσει τη σοβαρότητα του προβλήματος



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
πρόγραμμα για την ανάπτυξη

www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Αυτοεξέταση του δέρματος

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

- Ο καλύτερος χρόνος για να εξετάσετε το δέρμα σας είναι μετά το ντους ή το μπάνιο
- Ο έλεγχος γίνεται από την κεφαλή έως τα πόδια. Μην ξεχάσετε να ελέγξετε όλες τις περιοχές του δέρματος: την πλάτη, κάτω από τα μαλλιά, την περιοχή μεταξύ των γλουτών και τη γεννητική περιοχή



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ"

www.epanad.gov.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
πρόγραμμα για την ανάπτυξη

www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

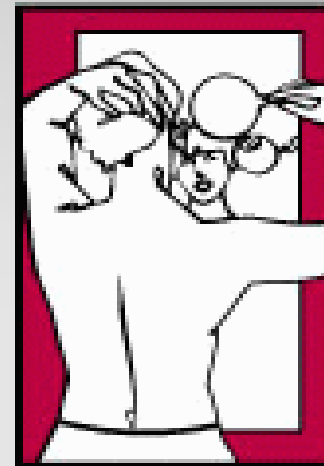
Η αυτοεξέταση βήμα βήμα

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Για την αυτοεξέταση

θα χρειαστείτε:

- δυνατό φως
- έναν μεγάλο/ολόσωμο καθρέφτη
- έναν μικρό καθρέφτη χειρός
- 2 καρέκλες
- ένα πιστολάκι για τα μαλλιά
- χάρτες του ανθρώπινου σώματος και
- ένα μολύβι ή μια ψηφιακή φωτογραφική μηχανή



1

Με τη βοήθεια καθρεφτών εξετάστε το πρόσωπό σας ειδικά τη μύτη, τα χείλη, το στόμα και τα αυτιά (μπροστά και πίσω από το πτερύγιο)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Η αυτοεξέταση βήμα βήμα

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

2

Ελέγξτε το τριχωτό της κεφαλής χρησιμοποιώντας τον καθρέφτη και ένα πιστολάκι μαλλιών, για να διευκολύνετε την παρατήρηση.

Αν είναι δυνατό, ζητήστε από ένα φίλο ή μέλος της οικογένειας -ακόμη και ένα παιδί- να βοηθήσει

3

Ελέγξτε τα χέρια σας: τις παλάμες, το επάνω μέρος, ανάμεσα στα δάκτυλα και τις περιοχές κάτω από τα νύχια.

Εξετάστε και τις δύο επιφάνειες των αντιβραχίων/πλήξεών σας



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Η αυτοεξέταση βήμα βήμα

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

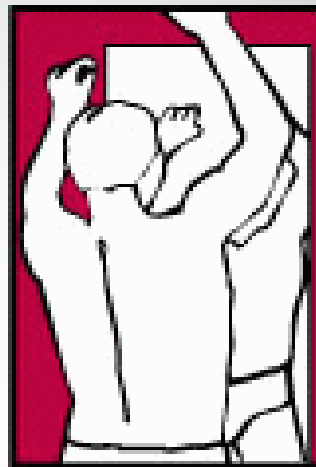
4

Σταθείτε μπροστά σε έναν ολόσωμο καθρέφτη και ξεκινώντας από τους αγκώνες και εξετάστε όλες τις επιφάνειες των βραχιόνων.

5

Εξετάστε τον λαιμό και το στήθος.

Οι γυναίκες πρέπει να σηκώσουν τους μαστούς και να ελέγξουν την περιοχή κάτω από αυτούς.



6

Εξετάστε την μπροστινό και το πίσω μέρος του σώματός σας στον καθρέφτη, κατόπιν σηκώστε τα χέρια σας και εξετάστε τις αριστερές και δεξιές πλευρές σας.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

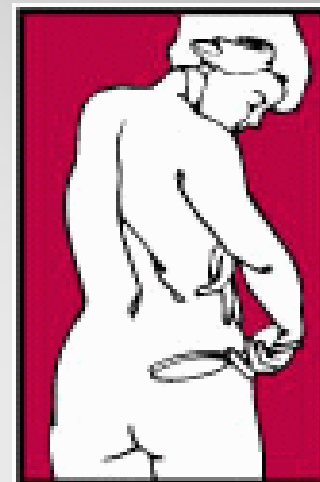
europa.eu

Η αυτοεξέταση βήμα βήμα

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

7

Με την πλάτη στραμμένη προς ένα ολόσωμο καθρέπτη, χρησιμοποιήστε έναν καθρέπτη χειρός για να εξετάσετε τον αυχένα, την πίσω επιφάνεια των ώμων, των βραχιόνων και το άνω τμήμα της πλάτης σας.



8

Χρησιμοποιώντας τους καθρέπτες μην ξεχάσετε να εξετάσετε το κατώτερο τμήμα της ράχης, τους γλουτούς και την πίσω επιφάνεια και των δύο ποδιών.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr

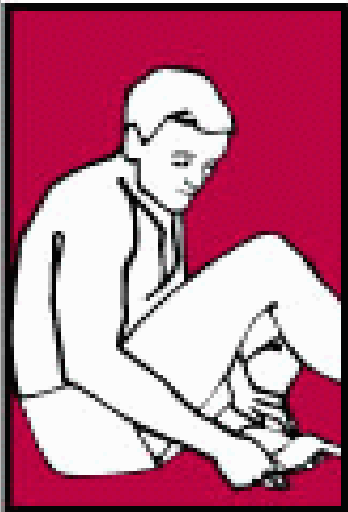


Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Η αυτοεξέταση βήμα βήμα

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015



9

Καθίστε σε μία καρέκλα και στηρίξτε κάθε πόδι με τη σειρά στην άλλη καρέκλα.

10

Χρησιμοποιήστε τον καθρέφτη χειρός για να εξετάσετε τη γεννητική χώρα.

Ελέγξτε τη μπροστινή και την πλάγια επιφάνεια και των δύο κάτω άκρων σας από τον μηρό ως την κνήμη, τους αστραγάλους, τις πάνω επιφάνειες των ποδιών σας, ανάμεσα στα δάκτυλα και κάτω από τα νύχια.

Τέλος, εξετάστε τα πέλματα των ποδιών και τις πτέρνες.

Ο καρκίνος του δέρματος

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Προειδοποιητικά σημεία

- Μία δερματική υπερπλασία που αυξάνει σε μέγεθος και με μαργαριταροειδή, ημιδιαφανή, ηλιοκαμένη, καφέ, μαύρη ή ποικιλόχρωμη όψη
- Μια ελιά ή οποιαδήποτε καφέ βλάβη που:
αλλάζει χρώμα / αυξάνει σε μέγεθος ή πάχος / αλλάζει υφή /
έχει ακανόνιστο περίγραμμα / είναι μεγαλύτερη από 5 χιλιοστά και/ή έχει
αλλάξει πρόσφατα
- Μία κηλίδα/πλάκα/βλάβη ή πληγή που εμφανίζει επίμονη φαγούρα, πόνο, είναι σκληρή ή αιμορραγεί
- Μία ανοιχτή πληγή που δεν επουλώνεται εντός τριών εβδομάδων



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Ο καρκίνος του δέρματος

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015

Θεραπεύεται ο καρκίνος του δέρματος;

- Αν διαγνωστεί εγκαίρως, ο καρκίνος του δέρματος θεραπεύεται αποτελεσματικά, σε όλες σχεδόν τις περιπτώσεις
- Συνήθως, γίνεται άμεσα και εύκολα η **αφαίρεση της δερματικής αλλοίωσης**, ενώ είναι λίγες οι περιπτώσεις που χρειάζεται επιπλέον θεραπεία



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu

Η ζωή μας είναι πολύτιμη για να την αφήνουμε στην τύχη!

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ 2011-2015



Περιορίσε τον χρόνο έκθεσης στον ήλιο

Ζήτησε από τον γιατρό σου ή τον δερματολόγο να ελέγχει το δέρμα σου κάθε χρόνο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με την
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

europa.eu