

10 MINUTOS DE CUIDADO COM A SUA PELE TODO MES PODEM SALVAR A SUA VIDA!

Melanoma é uma forma muito perigosa de câncer de pele que pode ocorrer em qualquer pessoa, inclusive em adolescentes em incidências maiores do que você poderia imaginar. É a forma de câncer com maior índice de ocorrência entre pessoas na idade de 25 a 29 anos e sua incidência vem crescendo mais rápido do que qualquer outro tipo de câncer.

A boa notícia é que melanomas são fáceis de detectar ainda no início quando são pouco espessos e podem ser curados com uma cirurgia pequena e praticamente indolor a nível de ambulatório. **A demora em procurar tratamento pode custar a sua vida.**

Melanomas podem se desenvolver a partir de pintas já existentes ou aparecer em áreas onde a pele é geralmente mais clara, inclusive em áreas do corpo que não recebem normalmente exposição a luz solar. O primeiro passo no processo de inspecionar a sua pele é aprender a respeito de pintas que consistem de pequenas áreas pigmentadas podendo serem planas ao nível da pele, ou em relevo. Existem dois tipos de pintas as normais e as atípicas. **Pintas Normais** tem o formato redondo ou oval e geralmente medem menos de 6 milímetros, tem cor e consistência uniformes, com bordas bem definidas. **Pintas atípicas** estão presentes em 15% dos indivíduos da população de cor branca e usualmente tem uma ou mais das seguintes características:

Tamanho: acima de 6 milímetros. Formato irregular. Dois ou mais padrões de cor. Bordas pouco definidas ou entrecortadas. Centro elevado em formato de “Ovo Frito” e superfície granulada.

Estimasse que melanomas ocorram em media em 1 a cada 75 indivíduos, mas sua incidência poderá ser muito maior se a pessoa se enquadrar em um dos seguintes **fatores de risco**: (O risco de incidência em pessoas de pele negra é 15 vezes menor)

Que tenha em sua pele pintas atípicas, mesmo que seja somente uma. Mais que 50 pintas normais. Estatura pequena, cabelos ruivos ou louros (naturais) olhos de cor clara como azul ou verde. Histórico de ter sofrido queimaduras graves de sol com a ocorrência de bolhas antes dos 20 anos de idade. Histórico de casos de câncer de pele em família. Histórico de ter se submetido a constante exposição ao sol forte mesmo que com a pele coberta.

Inspeção a sua pele usando um espelho que mostre o corpo todo em uma sala bem iluminada, auxiliado por um espelho de mão com cabo longo, lanterna a pilha, escova de cabelo ou um secador para espalhar o cabelo, e duas banquetas, ou cadeiras pequenas.

Usando o reflexo combinado dos espelhos de corpo inteiro e do espelho manual, auxiliado pela lanterna a pilha, inspecione integralmente toda a pele das suas mãos, braços, rosto, orelhas, pescoço, axilas e peito. Pessoas do sexo feminino devem inspecionar também sob os seios. Use a escova de cabelos ou o secador para inspecionar minuciosamente seu couro cabeludo, e área atrás das orelhas (se possível, peça a ajuda de uma pessoa do seu relacionamento). Inspeção suas costas minuciosamente tanto as partes altas como as baixas, passando para as nádegas e órgãos genitais com especial atenção as áreas mais escondidas. As costas são a região mais comum para surgimento de melanomas em pessoas do sexo masculino. Enquanto sentado (a) na cadeira ou banquetas, inspecione toda a superfície das suas pernas e pés incluindo canela e calcanhares, entre os dedos dos pés e sob as unhas. As pernas são a região com maior índice de surgimento de melanomas em pessoas do sexo feminino.

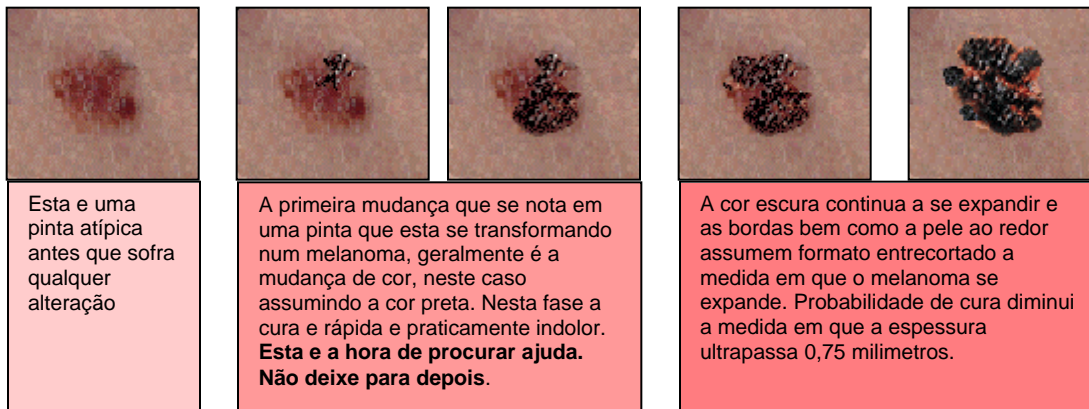
Procure imediatamente um médico dermatologista preferencialmente ou um profissional de saúde se você encontrar:

- 1- O aparecimento de pintas de qualquer tipo ou algum ponto com pigmentação suspeita, o qual você não tenha notado nas inspeções anteriores.
- 2- Mudança na cor, tamanho, formato, contorno, ou aparência da superfície de qualquer pinta já existente.
- 3- Mudança em alguma sarda, marca de nascimento, ou de qualquer outro ponto pigmentado.

Se tudo estiver bem, marque no seu calendário para fazer nova inspeção dentro de trinta dias. Se você tiver alguma pinta atípica, examine-a bem visualmente e por contato para que você possa identificar facilmente futuras mudanças.

A que tipo de sinais você deverá estar atento enquanto inspeciona sua pele?

Veja a seguir a progressão simulada do desenvolvimento típico de um caso de melanoma.



Para diminuir os riscos de contrair um melanoma, diminua a sua exposição à luz do sol entre 10:00 e 16:00 hs., evite bronzeamento artificial, cubra áreas do seu corpo ao máximo, sempre que possível, inclusive com o uso de um chapéu de abas largas. Protetores solares ajudam na prevenção de casos graves de câncer de pele, porém não há evidências de que previnam a formação de melanoma. Se você usa filtros solares, certifique-se de que seja com fator de proteção acima de 15, e que ofereça proteção contra raios ultra violeta **A** e **B**, aplique em abundância e reaplique com freqüência. Você deveria também considerar a possibilidade de ter suas pintas atípicas removidas quando estas estiverem localizadas em áreas, nas quais, você não mantém constante contato visual.

Esta informação é fornecida pelo **Melanoma Education Fund**, uma organização sem fins lucrativos de utilidade pública, fundada pela família de Daniel N. Fine de Peabody, Massachusetts, USA, que faleceu em consequência de um melanoma em 1998 quando tinha 26 anos. Correspondência e doações podem ser enviadas para:

MEF
7 Jones Road
Peabody, MA 01960
e-mail: MEF@skinchek.com

Visite nosso site na internet www.skinscheck.com para maiores informações, incluindo ilustrações de como efetuar as inspeções de pele, fotos de pintas e melanomas no seu estagio inicial, e também para download de literatura.

Atenção: As informações prestadas pelo Melanoma Foundation Fund, são para finalidade puramente informativa, e não deveriam servir para diagnostico de doenças de pele. Se você suspeita que tem um problema de pele consulte um médico dermatologista ou um profissional médico capacitado.