

Per ulteriori informazioni :

Unità Operativa di Oncologia

Presidio Ospedaliero di Tolmezzo
tel. 0433 - 488601

Presidio Ospedaliero di Gemona del Friuli
tel. 0432 - 989204

SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE AUTONOMA FRIULI-VENEZIA GIULIA



**AZIENDA PER I
SERVIZI SANITARI
N.3 "ALTO FRIULI"**

LA PREVENZIONE DEI TUMORI DELLA PELLE

*Vademecum per la prevenzione del
melanoma*

E' un' iniziativa del

PATTO PER LA SALUTE


 Realizzazione

Azienda per i Servizi Sanitari n° 3 "Alto Friuli"
U.O. Marketing Sociale
Tel. 0432 - 989441 E-Mail mark@ass3.sanita.fvg.it



Oltre ai noti benefici sul corpo e sull'umore, l'arrivo del sole e della bella stagione comporta però anche alcuni rischi per la salute, rischi che possono essere controllati con alcuni semplici accorgimenti attuabili da ognuno di noi. Ci riferiamo in particolare al melanoma della pelle, una forma di tumore legata in particolare all'esposizione ai raggi del sole, malattia che nella nostra Regione ha una incidenza molto elevata. Il melanoma cutaneo è una forma di tumore sulla quale gli interventi di prevenzione possono avere un notevole successo: compare sulla cute, quindi è visibile, ha di norma un lento accrescimento iniziale, rimane a lungo superficiale nella maggioranza dei casi. In realtà, spesso la modificazione di un neo preesistente o la comparsa di una nuova "macchia" sono episodi che vengono trascurati. I fattori che portano alla comparsa del melanoma sono diversi: sembrano essere coinvolti fattori genetici (particolarmente colpite le popolazioni nordiche con capelli biondi, castani o rossi, occhi chiari, carnagione chiara che si scotta facilmente al sole), è stata individuata una familiarità, sono probabili influenze ormonali, ma soprattutto è importante l'esposizione ai raggi solari eccessiva. Pertanto, alcune precauzioni molto semplici possono essere determinanti nel prevenire la comparsa del melanoma; l'attenzione maggiore deve essere posta dai soggetti a rischio elevato e medio (vedi tabella seguente), ma sono indicazioni comunque valide per tutti.

AUTOVALUTAZIONE

<p>Avete qualche neo regolare che è rimasto inalterato?</p> <p style="text-align: center;">Nessun rischio particolare</p> <p>Avete sofferto in gioventù di scottature solari? Avete più di 40 nei?</p> <p>Avete molte lentiggini? Avete parenti che hanno sofferto di melanoma?</p> <p>Avete uno o più nei irregolari o di diametro superiore a 1 cm?</p> <p style="text-align: center;">Basso rischio</p> <p>Avete 1 o più nei irregolari per bordo, colore e dimensioni?</p> <p>Avete 1 o più nei maggiori di 6 mm e/o che si modificano?</p> <p>Avete un neo comparso in età adulta e che si modifica?</p> <p style="text-align: center;">Rischio elevato</p>	
---	---

Consigliamo ai soggetti a basso ed elevato rischio di parlare del problema con il proprio Medico di famiglia, che valuterà l'opportunità di effettuare una visita specialistica dal dermatologo. Riassumiamo in un semplice "Decalogo" le precauzioni che comunque consigliamo:

DECALOGO CONTRO IL MELANOMA

1. evitare le esposizioni eccessive e le scottature da sole, soprattutto nei bambini e in soggetti con cute pallida che si abbronzano con difficoltà e si scotta facilmente
2. non esporre al sole i bambini fino al 6° mese
3. evitare le esposizioni al sole dalle ore 11 alle ore 14
4. utilizzare cappelli con visiera, camicie, magliette, occhiali
5. utilizzare l'ombra naturale (alberi etc.) e creare protezioni con ombrelloni
6. ricordare che la miglior fotoprotezione è l'ombra e che un indumento appropriato protegge più di qualunque crema solare
7. usare, specie se si ha la cute pallida, creme solari ad alta protezione che contengano filtri bloccanti sia gli UVB che gli UVA
8. le creme solari devono essere resistenti all'acqua ed applicate più volte al giorno
9. alcune sedi sono da proteggere in modo particolare: naso, orecchie, petto, spalle, dorso, piedi, cuoio capelluto (specie se calvi, ma non solo)
10. evitare le abbronzature artificiali (lettini UVA) che oltretutto invecchiano precocemente la pelle

I dati epidemiologici ci dimostrano come la nostra Regione sia purtroppo tra i primi posti in Italia per incidenza del melanoma e per mortalità da melanoma