

Grad Poreč-Parenzo provodi u partnerstvu s Općinom Malinska-Dubašnica, s ciljem povećanja svijesti o važnosti prevencije malignih oboljenja kože i poticanja građana da pravilnim ponašanjem i odgovarajućom zaštitom smanje rizik obolijevanja od ove sveprisutnije bolesti današnjice.

Grad Poreč-Parenzo i Općina Malinska-Dubašnica, kao priobalni gradovi s većim brojem sunčanih dana posvećeni su prevenciji malignih bolesti kože, a projektnim aktivnostima žele osvijestiti građane, pozvati ih na oprez jer **pretjerano izlaganje suncu sve više postaje zdravstveni rizik.**



La Città di Poreč-Parenzo sta attuando il progetto in collaborazione con il Comune di Malinska-Dubašnica, con l'obiettivo di sensibilizzare riguardo l'importanza della prevenzione delle malattie cutanee maligne e incoraggiare i cittadini a ridurre il rischio di questa malattia onnipresente, attraverso comportamenti di protezione corretti e appropriati.

La Città di Poreč-Parenzo e il Comune di Malinska-Dubašnica, in quanto città costiere con giornate più soleggiate, si dedicano alla prevenzione delle malattie cutanee maligne; le attività del progetto vogliono sensibilizzare i cittadini, invitandoli a prestare attenzione perché **l'eccessiva esposizione al sole sta diventando un rischio per la salute.**

Projekt „Prijatelj Suncu“ pokrenut je u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020. te je sufinanciran bespovratnim sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda.

Vrijednost projekta: 457.781,83 HRK

Financiranje projekta odvija se u okviru Poziva za dodjelu bespovratnih sredstava „Promocija zdravlja i prevencija bolesti – Faza I“, u okviru Komponente 1.

Il progetto "Amico del Sole" è stato promosso nell'ambito del Programma operativo risorse umane effettive 2014-2020 ed è cofinanziato da un contributo dell'Unione Europea del Fondo Sociale Europeo.

Valore del progetto: HRK 457.781,83

Il finanziamento del progetto è previsto nell'ambito dell'Invito per l'assegnazione dei contributi "Promozione della salute e prevenzione delle malattie - Fase I", nell'ambito della Componente 1.

www.prijateljsuncu.com

Ministarstvo regionalnoga razvoja i fondova Europske Unije:
www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj reklamnog materijala isključiva je odgovornost Grada Poreča.

Il contenuto del materiale pubblicitario è di esclusiva responsabilità della Città di Parenzo.



Grad Poreč - Parenzo
Città di Poreč - Parenzo



Općina
Malinska - Dubašnica



Promocija
zdravlja i
prevencija
bolesti

Promozione
della salute e
prevenzione
delle malattie



Il progetto è cofinanziato dall'Unione europea dal Fondo sociale europeo. Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Što je melanom?

Melanom je zloćudni tumor melanocita – stanica koje stvaraju melanin (crni pigment). Zbog velike sklonosti ranom metastaziranju, ubraja se među najagresivnije tumore kože. Ipak, dobra je vijest da se jednostavno može otkriti na vrijeme te efikasno liječiti.

Tko su rizične skupine?

Rizik nastanka melanoma veći je u osoba svijetle puti, onih koji su imali opekline od sunca (posebice u djetinjstvu), osoba koje su već oboljele od melanoma, osoba s više od 100 madeža, ili osoba s tzv. atipičnim madežima te u članova obitelji oboljelog od melanoma. Učestaliji je kod muškaraca i u srednjoj životnoj dobi. Kod 10 % bolesnika bilježi se pozitivna obiteljska povijest bolesti. Razlozi za povećanje incidencije su višestruki, a najbitniji čimbenik je prekomjerno izlaganje kože djelovanju sunčevog zračenja. Svjesnost o melanomu te redovni samopregled kože i pregled dermatologa vrlo su važni budući da su što ranija dijagnoza i rani početak liječenja presudni za prognozu bolesti.

Cos'è il melanoma?

Il melanoma cutaneo è un tumore maligno dei melanociti - cellule che producono la melanina (un pigmento scuro). A causa della sua forte tendenza a metastatizzare precocemente, è uno dei tumori della pelle più aggressivi. Tuttavia, la buona notizia è che può essere facilmente rilevato in tempo e trattato in modo efficace.

Chi sono i gruppi a rischio?

Il rischio di sviluppare il melanoma è maggiore nelle persone di pelle chiara, coloro che hanno avuto scottature solari (soprattutto durante l'infanzia), le persone che hanno già sofferto di melanoma, le persone con più di 100 nei o coloro che hanno i cosiddetti nei atipici e aventi familiari con melanoma. È più comune negli uomini e nella mezza età. Una storia familiare positiva della malattia è registrata nel 10% dei pazienti. Le ragioni dell'aumento dell'incidenza sono molteplici, il fattore determinante, è l'eccessiva esposizione della pelle agli effetti delle radiazioni solari. La consapevolezza della melanoma e l'autoesame regolare della pelle e l'esame da parte di un dermatologo, sono molto importanti perché la diagnosi precoce e l'inizio precoce del trattamento sono fondamentali per la prognosi della malattia.

KAKO PREPOZNATI SUMNJIVE PROMJENE NA KOŽI?

Asimetrija

- pojava asimetrije u prethodno simetričnom madežu
- madež nepravilnog oblika, jedna polovica ne odgovara drugoj



Rubovi

- nepravilni rubovi
- pojava nazubljenog ruba u prethodno oštrom ograničenom madežu



Boja

- madež s više boja i nijansi
- pojava dvije ili više boja u prethodno jednoboju madežu



Promjer

- povećanje promjera madeža
- važno je pratiti svaku promjenu pa i one manje od 1 mm



Evolucija

- uzdignuće madeža
- pratiti mijenjanje boje, oblika i veličine



COME RICONOSCERE CAMBIAMENTI SOSPETTI SULLA PELLE?

Asimmetria del neo

- presenza di asimmetria in un neo precedentemente simmetrico
- neo di forma irregolare, una metà non combacia con l'altra



Bordi

- bordi irregolari
- l'aspetto di un bordo frastagliato in un neo precedentemente nettamente delimitato



Colore

- neo con più colori e sfumature
- la comparsa di due o più colori in un neo precedentemente monocromatico



Diametro

- aumento del diametro del neo
- è importante monitorare ogni cambiamento, anche di quelli inferiori a 1 mm



Evoluzione

- elevazione del neo
- monitorare i cambiamenti di colore, forma e dimensione



Kako se zaštititi?

Ograničite boravak na suncu

- Izbjegavajte izravno izlaganje suncu između 10:00 i 16:00.



Nosite zaštitnu odjeću i sunčane naočale

- Čvrste tkanine pružaju veći stupanj zaštite od UV zraka



Koristite kreme za zaštitu od sunca

- Koristite kreme najmanje sa zaštitnim faktorom 30, s UVA i UVB filtrima.



Come proteggersi?

Limitate la permanenza al sole

- Evitare l'esposizione diretta al sole tra le 10:00 e le 16:00.



Indossare indumenti protettivi e occhiali da sole

- I tessuti resistenti offrono un maggiore grado di protezione dai raggi UV



Usare la protezione solare

- Utilizzare creme con fattore di protezione minimo di 30, con filtri UVA e UVB.

