

## Ce trebuie să știm despre **MELANOM ?**

**M**elanomul este cel mai grav tip de cancer al pielii. În unele părți ale lumii, în special în țările vestice, numărul oamenilor care prezintă melanom este cu mult mai mare decât în cazul altor tipuri de cancer. De exemplu, în Statele Unite, rata de incidență a melanomului s-a dublat în ultimii 20 de ani. Acest material ajută persoanele cu melanom precum și familiile și prietenii acestora să înțeleagă cât mai clar boala.

**D**ezbatem în cele de mai jos strategii de prevenire, detectare, simptome, diagnostic, tratament și recuperare.

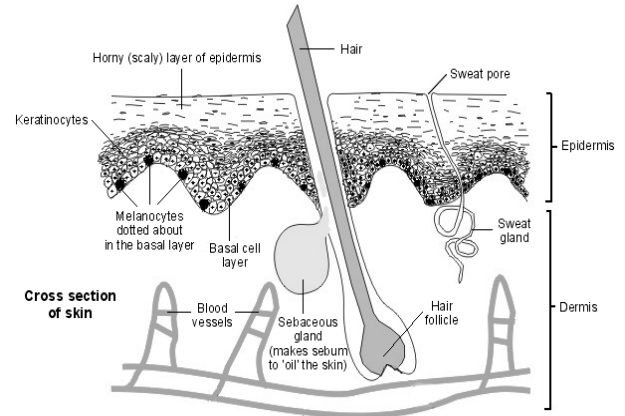
**C**ercetările în domeniul cancerului au condus la un progres real în ceea ce privește îmbunătățirea condițiilor de viață ale celor bolnavi. Prin cercetare, cunoștințele în ceea ce privește melanomul și alte tipuri de cancer continuă să se îmbunătățească. Sunt găsite noi modalități de a detecta și trata melanomul.

### Ce este melanomul ?

**M**elanomul este un tip de cancer al pielii. Debutează în niște celule proprii pielii, numite *melanocyte*. Pentru a înțelege melanomul, e important să cunoaștem morfologia și funcțiile melanocitelor în cadrul pielii, și ce se întâmplă atunci când ele devin canceroase.

### Tegumentul

**E**ste cel mai mare organ al corpului uman. Are rolul de a ne proteja împotriva frigului, razelor solare, a rănilor și infecțiilor. Menține constantă temperatura corpului, stochează apa, grăsimile și produce vitamina D. Tegumentul are două mari componente de bază: externă – *epidermul* și internă – *dermul*.



**E**pidermul cuprinde celule dispuse pe mai multe straturi, de la interior spre exterior: bazal, spinos, granulos, lucid, superficial, celule speciale: pigmentare, Langerhans (imuno-competente), Merkel (chemoreceptori).

**D**ermul cuprinde vase sanguine, limfatice, foliculi piloși, glande sudoripare și glande sebacee, ambele tipuri de glande deschizându-se la suprafață prin pori.

### Celulele pigmentare (melanocitele) și negii

**M**elanocitele sunt celule răspândite printre celulele stratului bazal al epidermului. Ele produc melanina, pigmentul ce dă culoarea naturală a tenului. Când pielea e expusă la soare, melanocitele produc mai mult pigment, culoarea tenului devenind mai întunecată.

**U**neori, aglomerări de melanocite și țesuturile din jur dau naștere unor structuri benigne numite *alunițe (nevi)*. Alunițele sunt structuri comune. Majoritatea oamenilor au între 10-40 astfel de structuri pe corp. Alunițele pot fi netede sau în relief. De obicei au formă rotundă sau ovală și sunt mai mici decât circumferința radierei unui creion. Pot fi prezenți încă de la naștere sau pot apărea ulterior până la vârsta de 40 de ani. Alunițele cresc sau își schimbă forma nesemnificativ într-o perioadă lungă de timp. Tind să dispară la persoanele în vârstă. Când sunt îndepărtați chirurgical, în mod normal nu reapar.

## Melanomul

Melanomul survine atunci când celulele pigmentare ale pielii se divid necontrolat, devenind maligne, această afecțiune numindu-se *melanom cutanat*. Melanomul poate fi ocular și intraocular, când apare la nivelul ochiului. Rar melanomul poate apărea în meninge, tractul digestiv, noduli limfatici sau în alte zone unde există melanocite.

Melanomul poate apărea pe orice suprafață a pielii. La bărbați apare pe trunchi, cap și gât, iar la femei pe gambe. Persoanele de rasă neagră sau cu ten de culoare închisă au incidentă scăzută în ceea ce privește melanomul. Când se dezvoltă la aceste persoane, apare sub unghii, pe palme și tălpi. Șansa de apariție a melanomului crește cu vârsta, dar e și unul dintre cele mai des întâlnite tipuri de cancer la tineri.

Când melanomul se extinde, celulele canceroase se întâlnesc în nodulii limfatici, ficat, plămâni, creier, producându-se metastazarea acestor organe.

### Semne și simptome ale melanomului

De cele mai multe ori, primul semn al melanomului e o schimbare în mărime, formă, culoare a pielii într-un anumit punct. Majoritatea melanoamelor au o culoare neagră sau negru albastrui, cu un aspect neplăcut. Melanoamele nou apărute pot fi identificate atunci când negii preexistenți își schimbă înfațișarea prin apariția unor zone negricioase la suprafață. Uneori apar zone neregulate sau senzația de mâncărime la nivelul negilor, se pot mări, umfla, întări, pot sângera, însă, fără durere aparentă.

Melanomul poate fi tratat atunci când nu e foarte extins. Dacă nu e îndepărtat la timp, poate invada țesuturile sănătoase din jur și răspândirea lui e foarte greu de controlat.

Examinarea completă a pielii este o etapă de rutină la o consultație. Oamenii se pot examina și singuri. Schimbările de la nivelul pielii

trebuie cunoscute fără întârziere de către specialiști. E foarte utilă consultația unui dermatolog, medic specializat în boli ale pielii.

Cei care au suferit de melanom au un risc crescut de apariție a altora noi. De asemenea, cei care au avut astfel de cazuri în familie sunt foarte expuși. Sunt recomandate examinări periodice în acest sens.

Unii oameni au negi cu aspect anormal numiți negi displazici care au mari șanse să se transforme în melanom

Doctorii recomandă controale la 3-6 luni pentru cei ce prezintă astfel de negi .

### Diagnostic și etape în tratament

Dacă sunt identificate pete care ar putea fi melanom la suprafața pielii, trebuie urgent realizată o biopsie, aceasta e singura modalitate prin care se poate pune un diagnostic precis. Prin această procedură doctorul încearcă să îndepărteze în totalitate țesutul suspect. Dacă excrescența e mult prea voluminoasă, se extirpă numai o mică parte. Biopsia se realizează sub anestezie locală. Medicul anatomo-patolog examinează microscopic proba. Pentru a pune diagnosticul, uneori e necesară părerea mai multor medici anatomo-patologi.

#### **Persoana care necesită o biopsie poate avea următoarele nelămuriri:**

- Pentru ce îi e necesară biopsia
- Care e durata procedurii
- Va fi dureroasă
- Va fi înlăturată întreaga tumoare
- Care ar putea fi efectele adverse
- Când va putea primi rezultatul
- Dacă are cancer, cine-i va spune ce e de făcut și când ?

Dacă melanomul e descoperit, e necesară aflarea stadiului de evoluție înainte de a începe tratamentul. Planul de tratament ia în considerație localizarea și întinderea tumorii, cât de profund e invadată pielea. Medicul face

un examen fizic atent, putând chiar să necesite mamografie, teste de sânge, ecografiile ale ficatului, investigații ale oaselor și ale creierului.

## Tratament

După punerea diagnosticului și stabilirea gradului de evoluție, se stabilește un plan de tratament conform nevoilor pacientului. Se ia în calcul vârsta pacientului și starea generală de sănătate.

În tratamentul melanomului sunt implicați medici de diferite specialități: dermatolog, chirurg, oncolog, plastician. Se recomandă chimioterapie și radioterapie.

### O a doua părere

Înainte de a începe tratamentul, pacientul poate solicita și părerea unui alt specialist. Poate dura o săptămână sau două, dar această mică întârziere nu va afecta succesul tratamentului ulterior.

Există mai multe modalități în găsirea unui specialist pentru cea de-a doua părere:

- La recomandarea către alt medic dată chiar de medicul curant
- Pacienții pot afla numele doctorilor prin medicul de familie, într-un spital din apropiere, într-o facultate de medicină.

## Pregătirea pentru tratament

Mulți bolnavi de cancer învață despre boala lor, despre modalitățile de tratament așa încât să poată lua parte activ la vindecare. Când cancerul e depistat, șocul și stresul sunt reacții normale. Acestea îl pot aduce pe pacient în stadiul de incapacitate de a comunica normal cu doctorul. Adesea e utilă o listă cu întrebările și răspunsurile posibile, pe care o furnizăm în cele de mai jos :

- Care este diagnosticul ?
- În ce stadiu se află boala ?
- Ce posibilități de tratament am și care sunt recomandările dumneavoastră ?
- Care sunt șansele de reușită ale tratamentului ?
- Ce noi tratamente sunt cercetate ?
- Care sunt posibilele efecte adverse ale tratamentului ?
- Cum mă voi simți după operație ? Dacă voi avea dureri, cum le voi putea ameliora ?
- Voi mai avea nevoie de alte tratamente după operație ?
- Va fi nevoie de remodelare chirurgicală ?
- Tratamentul îmi va afecta activitățile normale, sociale, pentru cât timp ?
- Cât de des va fi nevoie de control ?
- Care este costul tratamentului ?

## Mijloace de tratament

Operația pentru extirparea melanomului e procedura standard în tratament. Odată cu țesutul tumoral se îndepărtează și o parte a structurii normale din jur pentru a reduce riscul ca tumoarea să reapară. Pentru remodelarea zonei, chirurgul poate implanta o grefă de piele din altă zonă a corpului. Se extirpă totodată și nodulii limfatici din jur, aceștia fiind implicați în răspândirea cancerului și în alte zone. Chirurgia nu e singurul tratament, ci se recomandă și chimioterapie, radioterapie, bioterapie. Acestea reprezintă terapia adițională necesară pentru a distruge celulele canceroase nedepistate.

## Nutriția pacienților cu cancer

E foarte importantă o alimentație sănătoasă pentru pacienții bolnavi de cancer, pentru a-și asigura necesarul de calorii, pentru a evita pierderea în greutate și totodată pentru a avea mai multă energie în timpul tratamentului.

**P**entru unii bolnavi e de-a dreptul greu să mănânce. Ei își pot pierde pofta de mâncare. Unele efecte adverse ale tratamentelor îngreunează alimentația: vomă, greață, afte orale. Și gustul alimentelor poate fi modificat.

**D**octorii, asistentele, nutriționiștii pot da sfaturi pentru o alimentație sănătoasă în timpul tratamentului.

### **Dincolo de tratament**

**P**acienții cu melanom au un risc crescut de a dezvolta un nou melanom. Melanomul tratat poate recidiva sau apărea în zone învecinate sau în alte zone ale corpului. Pentru a evita aceste probleme, bolnavii trebuie să-și consulte medicul regulat. Este, de asemenea, foarte utilă autoexaminarea lunară. Șansa de recurență e mare pentru pacienții ce au avut un melanom de dimensiuni mari.

### **Recuperarea și perspectiva de viitor**

**P**acienții ce au suferit de melanom precum și familiile lor sunt foarte atenți în vederea recuperării, dar sunt, de asemenea, interesați de perspectiva de viitor. Uneori, oamenii consultă statisticile pentru a-și evalua șansele de vindecare. Statisticile nu pot lămurii însă această problemă pentru că rezultatele nu sunt individuale. Din acest motiv e important ca discuțiile de interes personal să se poarte cu doctorul care e cel mai în măsură să aprecieze situația.

### **Cauze, factori de risc, prevenire**

**Î**n momentul de față nu sunt cunoscute cu certitudine cauzele melanomului. Faptul că nu e o boală contagioasă e cunoscut.

**C**ercetătorii studiază cazurile de melanom pentru a descoperi cauzele cele mai comune care declanșează boala. E important de știut că nu toate persoanele care prezintă factori de risc pot face melanom, iar cei fără acest factor pot dezvolta boala.

### **Factorii de risc pentru melanom :**

- Antecedente familiale de melanom
- Nevi displazici
- Melanom în antecedentele persoanei
- Terapie imunosupresivă
- Alunițe numeroase (mai mult de 50)
- Arsuri solare urmate de apariția bășicuțelor
- Numeroase pete
- Piele albă, ochi de culoare deschisă

**O**amenii de știință au observat că 10% din persoanele care au avut cazuri de melanom în familie sunt expuși la această boală. Majoritatea oamenilor prezintă numai câțiva nevi, în cazul celor cu un număr mai mare de 50, riscul e crescut. Indivizii cu un sistem imunitar slăbit datorită altor boli: cancer, SIDA, terapie cu medicamente în transplante de organe, au risc crescut de a dezvolta un melanom.

**N**umărul pacienților cu melanom e în continuă creștere, o explicație pentru aceasta fiind faptul că oamenii petrec mult timp la soare. Mulți cunosc însă faptul că radiațiile ultraviolete produse de soare îmbătrânesc pielea, lucru care poate produce și melanom. Sursele artificiale de UV (solarele) au același risc. Indivizii cu arsuri solare severe în copilărie sau adolescență pot face melanom. E indicată în acest sens o protecție riguroasă a pielii copiilor, dar și a adulților.



**M**elanomul apare mai ales la indivizii cu piele albă, blonzi sau roșcați, cu ochi albaștri. E importantă și clima; într-o zonă cu climat cald, bogat în UV, riscul de cancer de piele e mai mare. E recomandată o expunere la soare cât mai calculată (10.00-14.00 sau 11.00-13.00), folosirea unei creme cu protecție UV, pălărie de soare. Factorii de protecție ai cremelor sunt numerotați între 1-15. Ar trebui purtați și ochelarii de soare cu protecție UV.

### **Cum să vă examinați singur pielea**

**P**ielea poate fi controlată prin comparație cu niște poze făcute de medic. Cel mai bun moment pentru autoexaminare e după baie sau duș. Se poate face cu ajutorul oglinzilor într-o cameră luminoasă.

E importantă cunoașterea precisă a localizării semnelor și a nevilor din naștere. Căutați orice mică modificare de mărime și culoare. Verificați tot trupul din cap până-n picioare.

1. Verificați în oglindă spatele și partea anterioară, ridicați brațele și controlați zona laterală.
2. Verificați-vă gambele și unghiile, palmele, antebrațele și brațele



3. Controlați-vă picioarele pe toate părțile, între coapse și în zona genitală.
4. Examinați-vă cu atenție ambele picioare, inclusiv unghiile, tălpile și zona dintre degete.
5. Priviți-vă fața, gâtul, urechile și scalpul. Puteți ruga pe cineva să vă examineze pielea capului pentru că singur s-ar putea să nu reușiți.

**F**acându-vă acest control regulat, veți avea o imagine clară asupra a ceea ce e normal pentru dv. Ar fi util să vă notați concluziile la care ați ajuns. Dacă găsiți ceva anormal, consultați medicul fără întârziere.