

MELANOMA

WHAT IS IT?



DEFINITION:

/meh-luh-now-muh/

Melanoma is an aggressive form of skin cancer which originates in the melanocytes: the cells responsible for producing melanin, the pigment which gives the skin its color. While it only accounts for about 1% of skin cancers, it is the most lethal as it is likely to spread to your organs and lymph nodes if not caught in the early stages. Melanoma is primarily driven by DNA damage from ultraviolet radiation, which causes melanocytes to mutate and multiply uncontrollably into malignant tumors. These tumors typically look like asymmetrical, multi-colored moles with irregular borders. They usually appear on frequent sun-exposed areas like the back, legs and arms but, they can also develop in hidden areas such as under fingernails, on the soles of the feet, or in the eyes.

RISK FACTORS:

(includes but are not limited too)

Intense/unprotected exposure to ultraviolet (uv) radiation, personal history of blistering sunburns (particularly a blistering sunburn from childhood or adolescence), family history, inherited genetic mutations (ex. in the CDKN2A gene), natural blonde or red hair, blue or green eyes, pale skin, having 50 or more moles, having irregularly large moles, weakened immune system (conditions/medications that suppress immune function), older individuals, medical conditions which make the skin extremely sensitive to sunlight.



PREVENTION:

- **Ultraviolet Protection:** Apply and reapply sunscreen with SPF30 or higher everyday (make sure it blocks both UVA and UVB rays), avoid the sun during its peak hours (between 10:00AM - 4:00PM) when the UV rays are the strongest, wear UV protective clothing such as jackets, hats and sunglasses.
- **Other Preventive Measures:** Avoid indoor tanning, consult your doctor on your current prescriptions (some can make your skin highly sensitive to light), monthly self exams (you can use the ABCDE's to check yourself, making sure to check hidden areas like your scalp, between your toes and soles of your foot etc.), annual dermatology visits for a full-body exam.

INTERESTING FACTS:

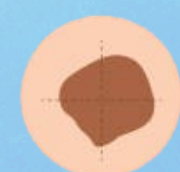
- An estimated 90% of melanoma cases are due to ultraviolet radiation.
- Most melanoma doesn't start from a pre-existing mole, while it can happen, 70% of skin melanoma occur on normal skin.
- Globally, approximately 909 people are diagnosed with melanoma and 161 people die from the disease every single day.



MELANOMA
SKIN
CANCER

SYMPTOMS:

A quick way to spot the spread of melanoma is by memorizing the ABCDE's:



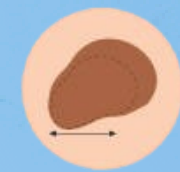
- **A - Asymmetrical:** Half of the mole doesn't match the other half



- **B - Border:** The edges of the mole are ragged, irregular, notched or blurred



- **C - Color:** The color is not uniform, usually with shades of brown, black, pink or red



- **D - Diameter:** The spot is larger than 6mm or 1/4in



- **E - Evolving:** The mole actively changes in size, shape, color or elevation

The earlier you catch the signs of melanoma, the safer you are. Early detection keeps melanoma on the skin's surface where it is 99% curable before it gets the chance to spread. If you wait to catch it, the melanoma can enter the bloodstream and spread to organs, dropping the survival rate to 35%.

HOW TO PLAY?

- Read each statement in the box
- If the statement is true based on the flyer, cross it out
- Get 5 in a row to win! (across, down or diagonal)

Good luck!

B I N G O

Having pale skin isn't a risk factor	Melanoma can occur in the eyes	The D in ABCDE stands for 'dark'	Early detection makes melanoma 99% curable	Having blistering sunburns isn't a risk factor
Family history is a risk factor	Melanoma is the most lethal type of skin cancer	Having 50+ moles is a risk factor	You should always apply sunscreen	Taking certian medications is a risk factor
Melanoma isn't a type of skin cancer	A mole greater than 6mm is a symptom		Melanoma is can be caused by UV radiation exposure	Melanoma can grow in size, shape and color
You should always ignore irregular looking moles	The sunscreen you apply should be SPF30+	You don't need to reapply sunscreen	Using ABCDE can help you identify symptoms for melanoma	Melanoma always forms from an existing mole
Melanoma is only brown or black	90% of melanoma cases are caused from uv exposure	You should tan indoors	Melanoma can spread to your organs	Melanoma tumors cannot be found in non sun exposed areas

MELANOMA

¿QUÉ ES?



DEFINICIÓN:

/meh-luh-now-muh/

El melanoma es una forma agresiva de cáncer de piel que se origina en los melanocitos: las células responsables de producir melanina, el pigmento que da color a la piel. Aunque representa solo alrededor del 1 % de los casos de cáncer de piel, es el más letal, ya que tiende a propagarse a los órganos y ganglios linfáticos si no se detecta en sus etapas iniciales. El melanoma es causado principalmente por daños en el ADN provocados por la radiación ultravioleta, lo que hace que los melanocitos muten y se multipliquen de forma descontrolada hasta formar tumores malignos. Por lo general, estos tumores presentan el aspecto de lunares asimétricos, multicolores y con bordes irregulares. Suelen aparecer en zonas frecuentemente expuestas al sol, como la espalda, las piernas y los brazos, pero también pueden desarrollarse en áreas ocultas, como debajo de las uñas, en las plantas de los pies o en los ojos.

FACTORES DE RIESGO:

(incluye, entre otros)

Exposición intensa o sin protección a la radiación ultravioleta (UV), antecedentes personales de quemaduras solares con ampollas (particularmente durante la infancia o la adolescencia), antecedentes familiares, mutaciones genéticas hereditarias (p. ej., en el gen CDKN2A), cabello natural rubio o pelirrojo, ojos azules o verdes, piel clara, tener 50 o más lunares, tener lunares inusualmente grandes, sistema inmunitario debilitado (afecciones o medicamentos que suprimen la función inmunitaria), personas mayores, afecciones médicas que hacen que la piel sea extremadamente sensible a la luz solar.



PREVENCIÓN:

- **Protección contra la radiación ultravioleta:** Aplique y vuelva a aplicar protector solar con FPS 30 o superior todos los días (asegúrese de que bloquee tanto los rayos UVA como los UVB); evite el sol durante las horas de mayor intensidad (entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m.), cuando los rayos UV son más fuertes; y utilice ropa con protección UV, como chaquetas, sombreros y gafas de sol.
- **Otras medidas preventivas:** Evite el uso de camas de bronceado; consulte a su médico sobre los medicamentos que toma actualmente (algunos pueden aumentar la sensibilidad de la piel a la luz); realice autoexámenes mensuales (puede utilizar la regla ABCDE para revisarse, asegurándose de examinar zonas ocultas como el cuero cabelludo, los espacios entre los dedos de los pies y las plantas de los pies, entre otras); y acuda a consultas dermatológicas anuales para una revisión completa del cuerpo.

DATOS INTERESANTES:

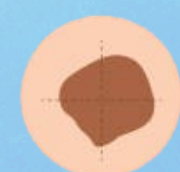
- Se estima que el 90 % de los casos de melanoma se deben a la radiación ultravioleta.
- La mayoría de los melanomas no se originan a partir de un lunar preexistente; aunque esto puede ocurrir, el 70 % de los melanomas cutáneos aparecen sobre piel de apariencia normal.
- A nivel mundial, cada día se diagnostica melanoma a unas 909 personas y 161 fallecen a causa de esta enfermedad.



MELANOMA
SKIN
CANCER

SÍNTOMAS:

Una forma rápida de detectar la propagación del melanoma es memorizar la regla ABCDE:



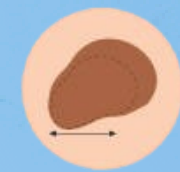
- **A - Asimetría:** Una mitad del lunar no coincide con la otra mitad



- **B - Borde:** Los bordes del lunar son irregulares, dentados, con muescas o difusos



- **C - Color:** El color no es uniforme; suele presentar tonos marrones, negros, rosados o rojos



- **D - Diámetro:** La mancha mide más de 6 mm (o 1/4 de pulgada)



- **E - Evolución:** El lunar cambia activamente de tamaño, forma, color o relieve

Cuanto antes detecte los signos de melanoma, mayor será su seguridad. La detección temprana mantiene el melanoma en la superficie de la piel —donde es curable en un 99 %— antes de que tenga oportunidad de propagarse. Si se demora en detectarlo, el melanoma puede pasar al torrente sanguíneo y extenderse a otros órganos, reduciendo la tasa de supervivencia al 35 %.

¿CÓMO JUGAR?

- Lee cada enunciado del recuadro.
- Si el enunciado es verdadero según el folleto, táchalo.
- ¡Consigue 5 en raya para ganar! (horizontal, vertical o diagonal)

¡Buena suerte!

B I N G O

Tener la piel clara no es un factor de riesgo.	El melanoma puede aparecer en los ojos.	La D de ABCDE significa «oscuro».	La detección temprana hace que el melanoma sea curable en un 99 %.	Haber sufrido quemaduras solares con ampollas no es un factor de riesgo.
Los antecedentes familiares son un factor de riesgo.	El melanoma es el tipo de cáncer de piel más letal.	Tener más de 50 lunares es un factor de riesgo.	Siempre debes aplicarte protector solar.	Tomar ciertos medicamentos es un factor de riesgo.
El melanoma no es un tipo de cáncer de piel.	Un lunar de más de 6 mm es un síntoma.		El melanoma puede ser causado por la exposición a la radiación ultravioleta.	El melanoma puede cambiar de tamaño, forma y color.
Siempre debes ignorar los lunares de aspecto irregular.	El protector solar que te apliques debe ser SPF30+.	No necesitas volver a aplicarte protector solar.	Utilizar el método ABCDE puede ayudarle a identificar los síntomas del melanoma.	El melanoma siempre se forma a partir de un lunar preexistente.
El melanoma es únicamente de color marrón o negro.	El 90 % de los casos de melanoma son causados por la exposición a los rayos UV.	Deberías broncearte en interiores.	El melanoma puede propagarse a los órganos.	No se encuentran tumores de melanoma en zonas no expuestas al sol.

黑色素瘤

这是什么？



定义：

/Hēisèsù liú/

黑色素瘤是一种侵袭性极强的皮肤癌，起源于黑色素细胞——即负责产生黑色素（赋予皮肤颜色的色素）的细胞。尽管黑色素瘤仅占有皮肤癌病例的约1%，但它是致死率最高的一种，因为若未能在早期发现，它极易扩散至内脏器官和淋巴结。黑色素瘤的形成主要由紫外线辐射造成的DNA损伤引起，这种损伤导致黑色素细胞发生突变，并失控增殖形成恶性肿瘤。此类肿瘤通常表现为形状不对称、颜色不均匀且边缘不规则的痣。它们多见于背部、腿部和手臂等常暴露于阳光下的部位，但也可能出现在指甲下方、脚底或眼睛等隐蔽区域。

风险因素：

(包括但不限于)

强烈或无防护地暴露于紫外线 (UV) 辐射下；个人曾有起水泡的晒伤史（尤其是儿童或青少年时期）；家族史；遗传性基因突变（如 CDKN2A 基因突变）；天生金发或红发；蓝眼或绿眼；肤色白皙；拥有 50 颗以上的痣；拥有形状不规则的大痣；免疫系统受损（因疾病或药物导致免疫功能受抑制）；高龄；以及导致皮肤对阳光极度敏感的疾病。



预防：

- **紫外线防护：**每天涂抹并补涂 SPF 30 或更高的防晒霜（确保其能同时阻挡 UVA 和 UVB 射线）；避免在紫外线最强的时段（上午 10 点至下午 4 点）进行户外活动；穿着防紫外线衣物，如防晒外套、帽子和太阳镜。
- **其他预防措施：**避免使用室内美黑设备；咨询医生关于您目前服用的药物（某些药物可能导致皮肤对光线高度敏感）；每月进行自我检查（可利用 ABCDE 原则进行自查，务必检查头皮、脚趾间和脚底等隐蔽部位）；每年进行一次皮肤科全身检查。

有趣的事实：

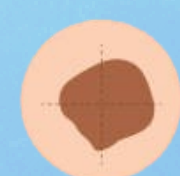
- 据估计，90% 的黑色素瘤病例是由紫外线辐射引起的。
- 大多数黑色素瘤并非源于现有的痣；尽管这种情况确实可能发生，但 70% 的皮肤黑色素瘤是直接正常皮肤上形成的。
- 在全球范围内，平均每天约有 909 人被诊断出患有黑色素瘤，并有 161 人死于该疾病。



MELANOMA
SKIN
CANCER

症状：

识别黑色素瘤扩散的一个快速方法是记住“ABCDE”原则：



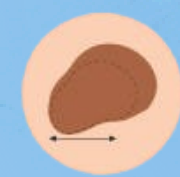
- **A - 不对称 (Asymmetrical):** 痣的一半与另一半形状不匹配



- **B - 边缘 (Border):** 痣的边缘参差不齐、不规则、有缺口或模糊不清



- **C - 颜色 (Color):** 颜色不均匀，通常呈现深浅不一的棕色、黑色、粉色或红色



- **D - 直径 (Diameter):** 痣的直径超过 6 毫米 (约 1/4 英寸)



- **E - 演变 (Evolving):** 痣的大小、形状、颜色或隆起程度发生明显变化

越早发现黑色素瘤的迹象，就越安全。早期发现能将黑色素瘤局限在皮肤表面，此时治愈率高达 99%；若延误发现，黑色素瘤可能进入血液并扩散至其他器官，导致生存率降至 35%。

玩法说明?

- 阅读方框中的每句话。
- 如果根据传单内容，这句话是正确的，请将其划掉。
- 连成5条线即可获胜! (横向、纵向或对角线均可)

祝你好运!

B I N G O

皮肤白皙并非风险因素。	黑色素瘤可发生于眼睛。	ABCDE 中的 D 代表 "黑暗"	早期发现可使黑色素瘤的治愈率达到 99%。	遭受导致起泡的严重晒伤并非风险因素。
家族史是一个风险因素。	黑色素瘤是致死率最高的皮肤癌。	拥有 50 颗以上的痣是一个风险因素。	你应该始终涂抹防晒霜。	服用某些药物是一个风险因素。
黑色素瘤并非一种皮肤癌	直径超过 6 毫米的痣是一种症状。		黑色素瘤可能由紫外线辐射暴露引起。	黑色素瘤在大小、形状和颜色上可能会发生变化。
对于外观不规则的痣，应始终予以忽视。	您使用的防晒霜应达到 SPF30+。	你不需要补涂防晒霜。	使用 ABCDE 法有助于识别黑色素瘤的症状。	黑色素瘤总是由原有的痣发展而来。
黑色素瘤仅呈棕色或黑色。	90% 的黑色素瘤病例是由紫外线照射引起的。	你应该进行室内美黑。	黑色素瘤可能会扩散到您的器官。	黑色素瘤不会出现在未受阳光照射的部位。

меланнома

что это такое?



определение:

/meh-luh-now-muh/

Меланوما – это агрессивная форма рака кожи, развивающаяся из меланоцитов – клеток, вырабатывающих меланин (пигмент, придающий коже цвет). Хотя на долю меланомы приходится лишь около 1% всех случаев рака кожи, она является наиболее опасной, поскольку при отсутствии своевременной диагностики на ранней стадии способна быстро распространяться на внутренние органы и лимфатические узлы. Основной причиной развития меланомы служит повреждение ДНК под воздействием ультрафиолетового излучения, которое провоцирует мутацию меланоцитов и их неконтролируемое разрастание в злокачественные опухоли. Как правило, такие опухоли выглядят как асимметричные, разноцветные новообразования с неровными краями, напоминающие родинки. Чаще всего они возникают на участках тела, наиболее подверженных воздействию солнца (например, на спине, ногах или руках), однако могут развиваться и в скрытых зонах – под ногтями, на подошвах стоп или даже в глазах.

факторы риска:

(включая, помимо прочего)

Интенсивное воздействие ультрафиолетового (УФ) излучения или отсутствие защиты от него; наличие в анамнезе солнечных ожогов с образованием волдырей (особенно полученных в детстве или подростковом возрасте); отягощенный семейный анамнез; наследственные генетические мутации (например, в гене CDKN2A); светлые или рыжие волосы; голубые или зеленые глаза; светлая кожа; наличие 50 и более родинок; наличие крупных родинок неправильной формы; ослабленный иммунитет (вследствие заболеваний или приема препаратов, подавляющих иммунную функцию); пожилой возраст; заболевания, повышающие чувствительность кожи к солнечному свету.



профилактика:

- **Защита от ультрафиолета:** ежедневно наносите солнцезащитный крем с SPF 30 или выше (убедитесь, что он защищает как от лучей типа UVA, так и от UVB); избегайте пребывания на солнце в часы наибольшей активности (с 10:00 до 16:00), когда ультрафиолетовое излучение наиболее интенсивно; носите одежду, защищающую от ультрафиолета (например, куртки, головные уборы и солнцезащитные очки).
- **Другие профилактические меры:** избегайте посещения солярия; проконсультируйтесь с врачом по поводу принимаемых вами лекарств (некоторые из них могут повышать чувствительность кожи к свету); проводите ежемесячный самоосмотр (используйте правило ABCDE для проверки состояния кожи, уделяя особое внимание труднодоступным участкам, таким как кожа головы, области между пальцами ног, подошвы и т. д.); ежегодно посещайте дерматолога для полного осмотра кожных покровов.

интересные факты:

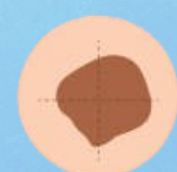
- По оценкам, 90% случаев меланомы обусловлены воздействием ультрафиолетового излучения.
- В большинстве случаев меланнома не развивается из уже существующей родинки: хотя такое и возможно, 70% случаев меланомы кожи возникают на участках, где ранее не было родинок.
- В мире ежедневно меланому диагностируют примерно у 909 человек, а 161 человек умирает от этого заболевания.



MELANOMA
SKIN
CANCER

симптомы:

Быстрый способ распознать распространение меланомы – запомнить правило ABCDE:



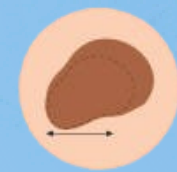
- **A – Асимметрия:** одна половина родинки не соответствует другой



- **B – Границы:** края родинки неровные, рваные, зазубренные или размытые



- **C – Цвет:** окраска неравномерная, обычно с оттенками коричневого, черного, розового или красного



- **D – Диаметр:** размер пятна превышает 6 мм (или 1/4 дюйма)



- **E – Изменения (эволюция):** родинка активно меняется в размере, форме, цвете или высоте (выступает над поверхностью кожи)

Чем раньше вы заметите признаки меланомы, тем выше ваши шансы на благоприятный исход. Раннее выявление позволяет сохранить меланому на поверхности кожи – стадии, на которой она излечима в 99% случаев, – и предотвратить ее распространение. Если же упустить время, меланнома может проникнуть в кровоток и распространиться на внутренние органы, из-за чего показатель выживаемости снизится до 35%.

как играть?

- Прочитайте каждое утверждение в рамке.
- Если утверждение верно, исходя из текста на листовке, вычеркните его.
- Чтобы выиграть, соберите 5 листов подряд! (по горизонтали, вертикали или диагонали)

Удачи!

В **I** **N** **G** **O**

Светлая кожа не является фактором риска.	Меланома может возникать в глазах.	Буква D в аббревиатуре ABCDE означает «тёмный»	При раннем выявлении меланома излечима в 99% случаев.	Солнечные ожоги с образованием волдырей не являются фактором риска.
Семейный анамнез является фактором риска.	Меланома – самый смертоносный вид рака кожи.	Наличие более 50 родинок является фактором риска.	Вам всегда следует наносить солнцезащитный крем.	Прием определенных лекарственных препаратов является фактором риска.
Меланома – это не разновидность рака кожи.	Родинка размером более 6 мм – это симптом.		Меланома может быть вызвана воздействием ультрафиолетового излучения.	Меланома может меняться в размере, форме и цвете.
Всегда следует игнорировать родинки необычной формы.	Солнцезащитный крем, который вы наносите, должен иметь SPF 30+.	Вам не нужно повторно наносить солнцезащитный крем.	Использование метода ABCDE может помочь выявить признаки меланомы.	Меланома всегда образуется из уже существующей родинки.
Меланома бывает только коричневой или черной.	90% случаев меланомы вызваны воздействием ультрафиолетового излучения.	Вам стоит загорать в солярии	Меланома может распространиться на ваши органы.	Опухоли меланомы не встречаются на участках тела, не подвергавшихся воздействию солнца.