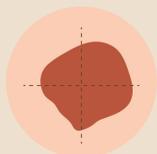


# PREVENZIONE MELANOMA

COME RICONOSCERE  
I NEVI SOSPETTI  
**REGOLA DELL'ABCDE**

## A

Asimmetria delle lesioni



## B

Bordi irregolari e frastagliati



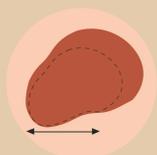
## C

Colore disomogeneo  
(nero, rosso bruno, rosa)



## D

Dimensioni >6mm



## E

Evoluzione rapida



## ASST MANTOVA

con il contributo della SSD di Dermatologia

## MELANOMA CUTANEO INFORMAZIONI PER I PAZIENTI

Il melanoma è una neoplasia maligna con elevata probabilità di guarigione, quando diagnosticato in tempo e trattato correttamente.



Carlo Poma



Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Mantova



## QUALCHE CONSIGLIO PER SALVARE LA TUA PELLE



# COS'È IL MELANOMA?

Il melanoma è un tumore maligno che origina dai melanociti, cellule che contengono il pigmento melanina, responsabile della colorazione della pelle. Il melanoma può insorgere su cute apparentemente sana o dalla modificazione di un neo preesistente; raramente può insorgere anche a livello delle mucose (orale, genitale, congiuntivale o degli organi interni).

Nella popolazione italiana costituisce il secondo tumore più frequente negli uomini sotto i 50 anni e il terzo più frequente nelle donne sotto i 50 anni in continua crescita.

Il melanoma cutaneo è molto raro nei bambini.

## QUANDO UN INDIVIDUO È A RISCHIO MELANOMA?

- Ha un familiare di I grado (genitore o fratello) con tumore alla pelle
- Ha avuto un tumore alla pelle
- Appartiene al fototipo 1 o 2: la sua pelle si scotta e non si abbronzava
- Ha più di 100 nei o nei grandi e/o irregolari
- Ha un nevo congenito di grandi dimensioni
- Ha molte lentiggini
- Si espone al sole in modo intermittente e prolungato
- Da bambino ha avuto scottature solari
- Ha la pelle danneggiata dal sole
- Ha effettuato molte sedute con lampade abbronzanti (soprattutto prima dei 30 anni).



## PRECAUZIONI PERSONALI

- Esegui controlli dermatologici regolari
- Esegui un autoesame periodico della pelle per individuare precocemente lesioni sospette
- Evita lunghe ed eccessive esposizioni solari, specialmente nelle ore centrali della giornata
- Utilizza indumenti protettivi (abbigliamento con adeguate capacità di schermatura del sole, cappello ed occhiali da sole)
- Utilizza creme con filtri solari con protezioni molto alta (SPF almeno 30, preferibile 50); in particolare, l'utilizzo di queste creme deve essere sempre associato a tempi di esposizione solare ridotti
- Le creme solari devono essere resistenti all'acqua ed applicate più volte al giorno
- Proteggi alcune zone con più attenzione: naso, orecchie, petto, spalle, dorso, piedi, cuoio capelluto (specie se calvi, ma non solo)
- Non esporre al sole i bambini fino al 6° mese di età
- Utilizza l'ombra naturale (alberi etc.) e crea protezioni con ombrelloni
- Non sottoposti a fonti artificiali di raggi UV per l'abbronzatura (l'uso di queste apparecchiature è considerato cancerogeno).