

**LUNA SĂNĂTĂȚII PIELII
IANUARIE
EFECTELE FACTORILOR DE MEDIU
ASUPRA SĂNĂTĂȚII PIELII**



***DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
Jud. HUNEDOARA - DEVA
2017***

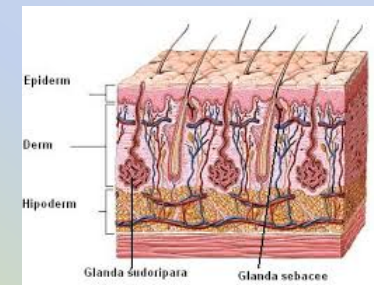
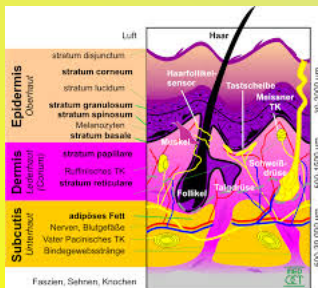
***Compartimentul Evaluarea, Promovarea
Sănătății și Educație pentru Sănătate***

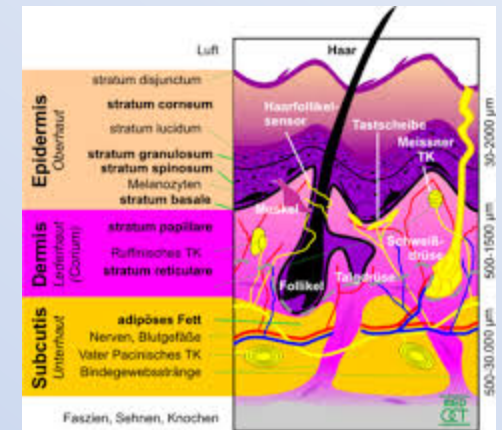


Pielea este ambalajul cu care ne prezentam in lume. Nimeni nu stie cum arata stomacul, ficatul sau intestinul nostru, dar oricine isi face prima parere despre noi dupa cum arata pielea. . Ingrijirea pielii a preocupat atat barbati, cat si femeile inca din antichitate. Vechii greci cunosteau ca epiderma este stratul cornos si dur de la suprafata, ale carui celule traiesc circa 20 de zile, dupa care cad si sunt inlocuite de altele.

Putina lume sesizeaza, cu privire la organele corpului omenesc, ca pe departe cel mai mare dintre toate este **pielea.** Suprafata ei ajunge la aproximativ 2 mp, iar greutatea la 5 kg.

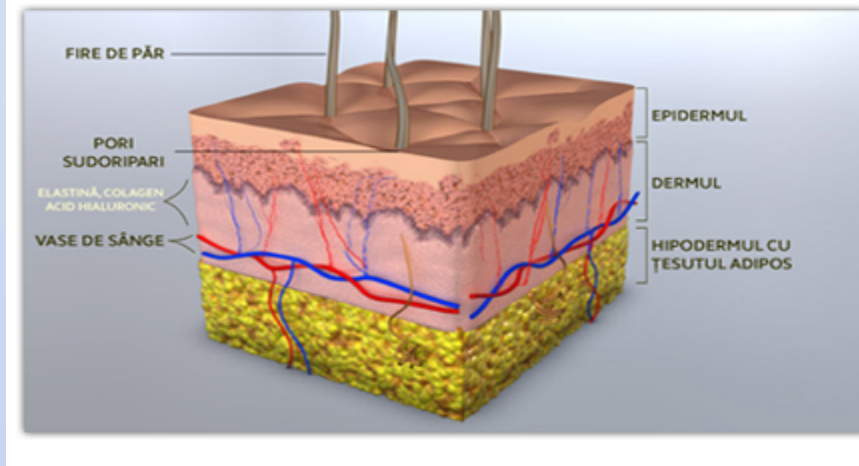
Pielea este un organ viu, de o mare importanta fiziologica. Are functia de invelire a acestuia si actioneaza atat ca bariera protectiva cat si ca sistem informational. Pielea difera in ceea ce priveste textura, structura si grosimea. La nou-nascuti reprezinta cca. 24% din greutatea corporala, iar la maturitate atinge 16% din aceasta. Actioneaza sinergic cu celelalte organe interne, reflectand starea de sanatate a organismului.





Funcțiile pielii:

- ▣ **protecție:** împiedică pătrunderea agenților patogeni în organism;
- ▣ **termoreglare și echilibru:**
 - elimină toxinele și apa în exces;
 - contribuie la menținerea constantă a temperaturii organismului;
 - previne supraîncălzirea prin evaporarea transpirației;
 - favorizează încălzirea corpului prin contracția mușchilor erectori, anexați firului de păr.
- ▣ **ecranare: pielea absoarbe și reflectă radiațiile solare.**
 - absorbția se face cu ajutorul pigmentului melanic care determină bronzarea pielii;
 - expunerea excesivă la soare favorizează apariția cancerului de piele (efectul mutagen al radiațiilor solare).
- ▣ rezervor de celule embrionare: utilă în transplantul de piele;
- ▣ **funcție imunologică;**
- ▣ **organ de simț:** pielea conține receptori pentru durere, presiune, temperatură, receptori pentru întindere și receptori tactili;
- ▣ **comunicare:** pielea reflectă anumite stări emoționale prin schimbarea coloraturii (palidă, roșie) și de asemenea semnalizează prezența unei boli (tegumentul icteric din hepatite);



Pielea este alcătuită din 3 straturi, dispuse în această ordine, de la exterior către interior:

- ▣ **Epidermul** - un epiteliu (țesut format din celule juxtapuse) cuprinzând diferite tipuri de celule;
- ▣ **Dermul** - un țesut conjunctiv (care joacă rol de nutriție și de susținere), format din celule numite fibroblaste, din fibre de collagen și fibre elastice; este bogat în vase de sânge și fibre nervoase.
- ▣ **Hipodermul** - o varietate de țesut conjunctiv, țesutul adipos care se proiectează în derm, rezultând papilele adipoase care înconjoară firele de păr, glandele sudoripare, vasele

Fiecare celulă a pielii (avem miliarde de celule) este formată dintr-un nucleu, citoplasma și membrana. În fiecare nucleu, se află cromozomii purtători ai mesajului genetic, adăpostiți într-o moleculă, numită ADN. Acesta este creierul celulei și conduce destinul ei..





Multa lume, cand vorbeste de boli grave, se gandeste la diabet, cancer, ulcer, hepatita si altele din interiorul corpului. Sunt insa la fel de grave cele din exteriorul nostru: eczemele, acneea, psoriazis, ranile de orice fel, infectiile, dar si temutul cancer al pielii.

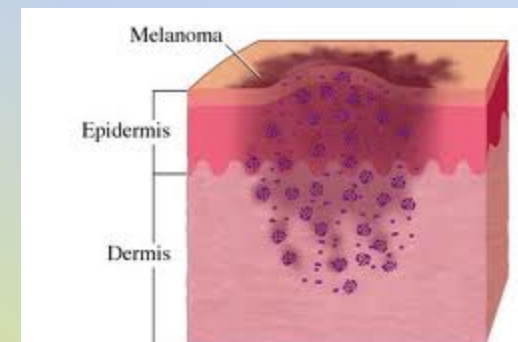
Ridurile nu sunt o boala. Sunt o stare normala, care intervine cu evolutia varstei. Aparitia lor poate fi intarziata daca incepand chiar din adolescenta, cand pielea este foarte receptiva respectam regimul de odihna si somn, avem un stil de viata sanatos cu o alimentatie sanatoasa bogata in toti nutrientii si in cantitati corespunzatoare perioadei de dezvoltare si regimului de activitate depus, se asigura o hidratare corespunzatoare a organismului (minim 2 litri de apa/zi); daca se evita expunerea prelungita la factori externi (frig/ ger; umezeala extrema; expunere la radiatile solare/radiatii UV); evitarea mimicii excesive, care solicita pielea fetei..

Inainte de a merge la medic si chiar inainte de a se imbolnavi, pielea cere din partea pacientului, mai mult ca oricare alt organ, o igiena desavarsita.





Sub actiunea soarelui, pielea se "bronzaza", dar viata celulelor de la suprafata scade, iar uneori organismul nu are suficiente resurse ca sa refaca celulele pierdute. Atunci pot sa apara anomalii care pot sa degenereze in temuta boala a secolului XXI - cancerul. Prea multa soare strica. Deoarece mai mult de 90% dintre cancerele de piele sunt cauzate de expunerea excesivă la soare este important să autoexaminezi pielea o dată pe lună si este recomandat să faci o dată pe an un control de rutina la medicul dermatolog .





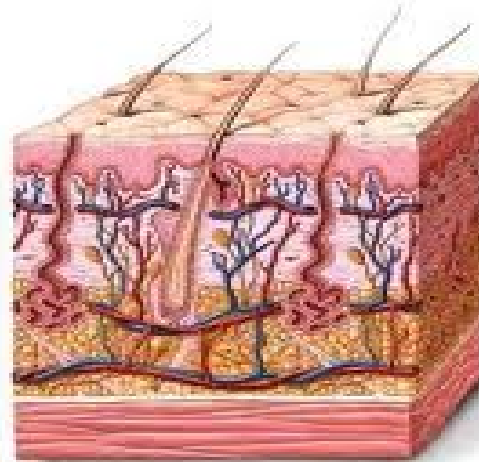
"Pentru a evita dezvoltarea de leziuni precanceroase ar fi bine să ne expunem 90 de minute la soare pe zi, cam cât durată unui meci de fotbal. Expunerea la soare să fie evitată în intervalul 10.00 - 15.00, ține de latitudinea la care se găsește țara noastră. Apoi, ar trebui să folosim îmbrăcăminte cu țesătură deasă, o cămașă de bumbac cât mai des spălată devine mai fotoprotectivă, deci nu trebuie să folosim tricouri noi când stăm la soare. Să folosim pălării cu boruri mari, să folosim țesătură care să ne acopere tegumentele, iar partea neacoperită să fi acoperită cu cremă fotoprotectoare. Aceste creme sunt bine studiate, este foarte ușor să identificăm gradul de protecție față de UV tip B, acestea sunt cele care induc cel mai frecvent cancerul cutanat, dar nu sunt singurele. Factor de protecție (FPS) de 15 sau peste este considerat suficient pentru a ne proteja față de dezvoltarea de cancer de piele" recomanda medicul șef al Secției de dermatologie de la Spitalul Colentina. *"În urmă cu zece ani la Colentina aveam un caz de melanom pe an, acum avem cam unul pe lună. Nu știu dacă vin mai des oamenii, dar cert este că se multiplică. Sunt creșteri foarte mari. Cancer cutanat reprezintă cam 2 la sută, melanom o sutime din acesta. Cancerul cutanat este extrem de frecvent, ușor operabil, trebuie să știm să-l detectăm la timp"* "La țară, nu îmi amintesc ca țărânul să meargă la munca câmpului fără să fi avut capul acoperit, cămașă cu mânecă lungă. Atunci nu existau pantaloni scurți, iar la prânz era pauză."

Federația Asociațiilor Bolnavilor de Cancer din România (FABCR) a lansat în 2015 cea de-a treia ediție a campaniei "Un viitor fără pată!", un demers de educare și informare a publicului larg, și în special a tinerilor, cu privire la prevenirea melanomului. Și în 2015 campania pornește pe fondul unui comportament îngrijorător al românilor față de expunerea la soare. Un studiu recent al Federației Asociațiilor Bolnavilor de Cancer, lansat în cadrul campaniei "Un viitor fără pată!", relevă că 9 din 10 români nu au fost la un control dermatologic în ultimul an, deși peste 50 la sută dintre aceștia sunt conștienți de faptul că alunițele pot reprezenta un pericol pentru sănătatea pielii. Cu toate acestea, 81% dintre tinerii cu vârsta cuprinsă între 18 și 30 de ani nu își verifică alunițele de pe corp, un procent la fel de ridicat - 73% - fiind înregistrat și pentru categoria de vârstă peste 30 de ani. (Mediafax)



Medicii dermatologi recomanda un control dermatologic anual, astfel încât alunițele atipice să fie identificate și tratate pentru a nu se transforma în melanom. Nici măcar persoanele care au aplicat cu atenție protecție solară toată vara nu sunt scutite de riscul de a dezvolta o afecțiune a pielii, așadar este important să fie examinat cu regularitate corpul în căutarea de leziuni suspecte. Ba mai mult, pe lângă vizita anuală la dermatolog, care poate propune analiza microscopică și urmărirea digitală a alunițelor (mole mapping), fiecare individ trebuie să își cunoască foarte bine corpul și să îl examineze periodic pentru a identifica eventualele modificări. Aceste «auto examinări» sunt esențiale în depistarea din timp a unor potențiale tipuri de cancer de piele, atunci când acestea pot fi vindecate. Semne de alarma care ar trebui să ne trimită la dermatolog:

1. Alunițele care sângerează frecvent și nu se vindecă ușor.
2. Alunițele care au margine neregulată și care sunt asimetrice. Pont: pentru a vedea dacă o aluniță este asimetrică folosiți o riglă opacă și acoperiți jumătate din aluniță, iar ulterior comparați-o cu cealaltă jumătate. Dacă există diferențe, înseamnă că alunița este asimetrică.
3. Alunițele care își schimbă culoarea. Pont: atenție și la alunițele care își schimbă culoarea în roșu, gri, alb, albastru, nu doar la cele care devin mai închise la culoare.
4. Alunițele care cresc într-o perioadă scurtă de timp. Pont: la copii alunițele pot crește în diametru, însă la adulți o creștere poate reprezenta activitate atipică și chiar malignă.
5. Alunițele care își schimbă structura. Pont: atenție mare și la alunițele plane, nu doar la cele care devin palpabile.
6. Alunițele nou apărute la persoanele adulte, în special dacă au o formă, culoare, structură diferită de celelalte.



Structura normală a pielii



Deși evoluția alunițelor este un semnal de alarmă, iar atunci când este vorba despre sănătatea pielii celor dragi majoritatea obișnuiesc să le explice pericolele expunerii necontrolate la soare și importanța folosirii cremei pentru protecție solară, românii, și în special tinerii, nu obișnuiesc să își protejeze pielea atunci când se expun mai mult timp la soare sau când practică sport în aer liber.

"Datele oficiale privind incidența melanomului malign arată că, în lipsa unor programe ample și constante de educare și prevenție, atât în rândul tinerilor, cât și al adulților, incidența melanomului malign crește. Mai mult, chestionarul online privind comportamentul românilor atunci când se expun razelor solare și modalitatea prin care aceștia aleg să se protejeze și să își îngrijească pielea ne-a arătat o realitate îngrijorătoare. Ne dorim să readucem în atenția publicului importanța unei informări complete despre factorii de risc și metodele de prevenție ale melanomului malign"(președintele FABCR, Cezar Irimia)



Alte tipuri de cancer de piele

Carcinomul bazo-celular: la care vasele de sânge mici sunt vizibile la nivelul tumorii; există o zonă denivelată unde, de obicei apar cruste și sângerări.



Carcinomul scuamo-celular: apare pe pielea expusă la soare ca o zonă bine definită, roșie, îngroșată și care prezintă descuamare. Ca și la carcinomul bazo-celular poate apărea ulcerarea și sângerarea.





Cancerul de piele se tratează cu succes dacă este depistat în stadii incipiente. În cazul în care pacienții ajung târziu la medic, consecințele pot fi dintre cele mai grave (mutilări cu distrugerea de structuri anatomice importante sau chiar cu o evoluție spre deces). Alunițele sunt primele semne de pe piele care trebuie să ne pună pe gânduri, mai ales dacă sunt asimetrice, au margini neregulate, mai multe culori și cresc în dimensiune. Dar nu singurele. Și alte leziuni provocate de expunerile la ultraviolete, precum keratozele solare, pete roșii, aspre și descumate, de pe față, scalp, urechi, brațe, se pot transforma în carcinoame spinocelulare, o formă de cancer cutanat. Se pot întâlni concomitent mai multe alunițe active pe pielea unei persoane, precum și mai multe leziuni canceroase independente la același pacient ne avertizează medicii dermatologi.

Bronzarea la solar este extrem de nocivă pentru persoanele sub 18 ani și pentru cele cu alunițe, la fel de periculoasă precum fumatul sau consumul de droguri. Nu este nicio diferență între statul la solar, fumatul și consumul de droguri. Toate au riscuri vitale. Evitarea acestor situații riscante ar îmbunătăți semnificativ speranța de viață sănătoasă a declarat președintele Societății Române de Medicină Estetică și Dermatologie Cosmetică și Chirurgicală. **Un studiu al Skin Center Foundation ne arată ca persoanele care stau la solar periodic prezintă un risc cu 74 la sută mai mare să facă melanom decât cele care nu fac asta. Riscul celor care se bronzează la solar este, de asemenea, de 2,5 ori mai mare să facă un carcinom scuamos, respectiv de 1,5 ori mai mare să dezvolte un carcinom bazocelular.**



Expunerea la soare fără niciun fel de măsură de precauție are consecințe dramatice și tot mai des întâlnite. Conform Organizației Mondiale a Sănătății cancerul de piele care este diagnosticat în fiecare an la 3 milioane de persoane din întreaga lume. Conform Skin Cancer Foundation, pe plan mondial, în fiecare oră, o persoană cu melanom moare, iar în 2015 s-a estimat un număr de 9.940 de persoane care vor deceda ca urmare a diagnosticării cu această formă de cancer.

În România, aproape o treime dintre cei care au fost depistați cu această formă de cancer mor anual, relatează Mediafax. Totodată, se înregistrează o incidență a persoanelor diagnosticate cu melanom malign în creștere în ultimii 25 de ani - de la 1,2/100.000 la 4,5/100.000. Dermatologii atrag atenția asupra acestor cazuri care ajung să desfigureze persoanele diagnosticate, deoarece se amână foarte mult operația salvatoare. Mutilările cauzate de cancerul de piele sunt, din păcate, cazuri obișnuite, nu unele excepționale pentru dermatologii din România. Motivul? Tot mai multe persoane ajung târziu la un specialist bun, altele aleg să amâne operația. Carcinoamele cutanate netratate sau tratate incorect recidivează, distrugând țesuturile învecinate și devin, astfel, mutilante. "Vina" acestor tumori dezvoltate totuși la vedere este că sunt complet asimptomatice - avertizează medicii dermatologi.

Situația cazurilor de melanom din Județul Hunedoara

Cazuri Noi	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Melanom	21	19	15	17	19	20

Cazuri noi depistate	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Cancer total	1465	1512	1568	1738	1539	1610
Cancer de piele	51	57	114	150	119	141



Metode de prevenire a cancerului de piele

- ▣ Prin acțiuni preventive personale riscul de producere și evoluție a cancerului de piele poate fi redus.
- ▣ Să se limiteze expunerea la soare și să se evite razele solare între 10 dimineața și 16 după-amiaza.
- ▣ Se aplică o loțiune cu factor de protecție solară UVA și UVB (de minimum 15) înainte și după expunerea la soare.
- ▣ Să se poarte articole vestimentare cu mâneci lungi și șepci în zilele toride de vară;
- ▣ Să se evite bronzarea la solar.
- ▣ Să se consume legume și fructe cu coaja galbenă și portocalie





Pielea noastră este poate cea mai expusă și cea mai vulnerabilă la frig. Ea trebuie îngrijită și protejată cu mai multă atenție în perioada sezonului rece decât în restul anului. Afecțiuni ale pielii se pot înrăutăți sau pot apărea altele nebanuite, cum ar fi urticaria la frig.

Odată cu venirea anotimpului rece, concentrația filmului hidrolipidic de la suprafața pielii produs de către glandele sebacee și sudoripare scade semnificativ. Astfel, scade protecția antimicrobiană, iar procesul de hidratare naturală a pielii se reduce. Prin urmare, avem pielea uscată (xeroza cutanată), sensibilă, pruriginoasă (mancărime, usturime) în special la nivelul suprafețelor expuse la frig (fața, mâini, picioare). Atunci când manifestările se accentuează, observăm că pielea se înroșește, leziunile se pot supraînfecta (în special cu stafilococ) sau observăm eczema fisurată ar trebui să ne prezentăm la medic. Aceste modificări sunt mai frecvente după folosirea de săpunuri agresive, la cei ce degresează pielea prin spălare excesivă, la cei cu ten uscat constituțional și, în mod normal, odată cu înaintarea în vârstă.

Urticaria la frig este o altă afecțiune care se manifestă iarna, în special după expunerea la temperaturi scăzute și vânt, dar apare și în urma consumului de băuturi reci sau la contactul cu apa rece. Se manifestă prin apariția pe zonele expuse (fața, mâini, picioare) a unor pete roșii, pruriginoase (plăci urticariene) care dispar la câteva ore după înlăturarea stimulului rece. Uneori pot fi însoțite de umflarea buzelor, a limbii, o senzație de sufocare (angioedem), manifestări digestive, hipotensiune. În astfel de situații vor trebui evitate expunerea prelungită la frig, sporturile de iarnă și chiar consumul lichidelor reci, iar în cazurile severe este necesar tratamentul imediat sub îndrumarea medicului.

Buzele crăpate sunt o problemă frecventă iarna, care apare din cauză că pielea care le acoperă nu beneficiază de o hidratare naturală. Experții spun că diferențele de temperatură duc la uscarea pielii, care se crapă, iar folosirea salivei pentru a umezi buzele este contraindicată, pentru că saliva va provoca o uscare și mai rapidă. Soluția este folosirea unui unguent și evitarea ruperii pielii care deja a apucat să se usuce.

Tenul apare mai ridat în timpul iernii din cauză că mediul ambiant din interiorul clădirilor are o temperatură ridicată și umiditatea scăzută. Cu cât temperatura din interior este mai mare, cu atât va fi mai uscată pielea și își va pierde elasticitatea. Specialiștii sfătuiesc persoanele care suferă de astfel de probleme să utilizeze frecvent produse de hidratare a pielii pe timpul iernii, când aerul din interiorul clădirilor cu încălzire centrală este foarte uscat.



Persoanele cu **dermatita atopica, psoriasis, rozacee, eczema mainii, dermatita seboreica, ichtioza sau hipotiroidie** se confrunta cu o piele uscata pe fata, pielea capului sau corp, iar in perioada rece modificarile sunt mult mai evidente si necesita tratament sustinut. deoarece episoadele de inrosire a pielii se pot intensifica.

Și **aspectul părului** este diferit iarna, chiar în cazul persoanelor sănătoase și care urmează un proces regulat de îngrijire a podoabei capilare, iar motivul este același: aerul uscat. Părul este alcătuit dintr-o substanță care absoarbe sau respinge umiditatea în funcție de atmosfera înconjurătoare, potrivit experților. Din acest punct de vedere, o casă cu încălzire centrală este asemănătoare unui deșert, referitor la efectele pe care le are aerul din interior asupra părului. Specialiștii spun că în perioada iernii cea mai bună soluție este utilizarea de produse de îngrijire a părului care conțin uleiuri, pentru că acestea vor acționa ca o barieră, menținând umezeala în interiorul firului de păr.

Degeratura este inghetarea lichidului din celule. Exista patru grade de degeratura. Degeraturile de **gradul I** se refera la o forma mai usoara in care doar celulele de suprafata pielii ingheata, de obicei pe nas, urechi, obraji, degetele de la maini si picioare. Pielea afectata poate deveni rosie si apar senzatii de arsura si furnicaturi. Daca expunerea la frig se prelungeste, apar degeraturile de **gradul II** - pielea devine alba si apare senzatia de amorteala. Aceste doua tipuri de degeratura sunt cele mai intalnite si, daca sunt identificate la timp, se poate restabili starea de sanatate a tesuturilor, fara urmari neplacute. Degeraturile superficiale afecteaza pielea si tesutul subcutanat. Pielea devine ferma, alba si ceroasa, desi tesutul de dedesupt ramane moale. Degeraturile profunde de **grade III si IV** afecteaza pielea in toata grosimea, tesuturile din profunzime, inclusiv muschii si oasele.

Pentru a evita aparitia hipotermiei si a degeraturilor, pot fi luate cateva masuri simple :

- ▣ imbracati-va si incaltati-va adecvat latitudinii, altitudinii si anotimpului
- ▣ alegeti imbracaminte pe masura dumneavoastra, nici mai larga, nici mai stramta
- ▣ includeti obiectele vestimentare impermeabilizate (canadiana, pelerina, incaltaminte hidroizolata etc.)
- ▣ luati cu dumneavoastra cel putin un baton de ciocolata sau alt produs dulce concentrat care sa asigure energia in caz de temperaturi scazute; un termos cu o bautura calda, indulcita
- ▣ evitati bauturile alcoolice ! In ciuda efectului aparent de incalzire, ele produc vasodilatatie si accentueaza pierderea de caldura si racirea organismului
- ▣ informati-va in legatura evolutia vremii, situatia si calitatea traseelor (buletin meteo, info salvamont, etc.)



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚUL HUNEDOARA



DIRECTOR EXECUTIV DELEGAT,
Ec. MONA RADU



MEDIC SEF DEPARTAMENT SSP,
Dr. CECILIA BIRAU

