

Ciri Tahi Lalat Yang Harus Diwaspadai



Sumber Foto : Unsplash

Umumnya memiliki tahi lalat di tubuh adalah hal yang wajar, namun ada jenis tahi lalat yang harus diwaspadai, Bagaimanakah ciri – cirinya? Yuk mari kita simak penjelasan dibawah ini.

Tahi lalat normal umumnya memiliki warna yang seragam seperti coklat, atau hitam dengan batas tegas yang memisahkan tahi lalat dari kulit disekitarnya. Tahi lalat yang dimaksud berbentuk oval atau bulat dan biasanya memiliki diameter lebih kecil dari 1/4 inci (sekitar 6 milimeter) yaitu seukuran penghapus pensil.

Kebanyakan tahi lalat mulai muncul di masa kanak – kanak dan dapat terbentuk sampai sekitar usia 40 tahun. Pada saat dewasa, kebanyakan orang memiliki antara 10 sampai 40 tahi lalat. Tahi lalat dapat berubah bentuk seiring waktu dan beberapa bahkan mungkin hilang seiring bertambahnya usia.

Tahi lalat dapat mengalami perubahan bentuk atau warna bahkan muncul tiba– tiba dan dengan cepat berkembang. Hal ini bisa saja terjadi apabila Anda mengalami melanoma.

Definisi melanoma

Melanoma adalah bentuk kanker yang berkembang di sel pigmen kulit(melanosit). Melanosit memproduksi melanin untuk membantu melindungi kulit dari radiasi ultraviolet (UV) yaitu sinar matahari. Sel melanosit yang menumpuk dikulit selama masa kanak – kanak atau remaja akan membentuk tahi lalat.

Kebanyakan tahi lalat cukup aman, namun terkadang melanosit pada tahi lalat mulai tumbuh dan membelah secara tidak terkendali. Jika melanosit tumbuh dan berkembang tidak terkendali dan meluas ke lapisan kulit luar ataupun kelapisan bawah kulit, hal ini dapat mengakibatkan terjadinya melanoma.

Melanoma adalah bentuk paling serius dari kanker kulit dan tumbuh sangat cepat jika tidak ditangani. Melanoma dapat menyebar ke bagian bawah kulit Anda (dermis), memasuki sistem limfatik atau aliran darah dan kemudian menyebar ke bagian lain dari tubuh yaitu paru – paru, hati, otak, dan tulang.

Melanoma jauh lebih jarang daripada beberapa jenis kanker kulit lainnya. Tetapi melanoma lebih berbahaya karena lebih mungkin menyebar ke bagian lain dari tubuh jika tidak ditangani lebih awal.

Faktor risiko melanoma

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko melanoma meliputi:

- Kulit putih. Kulit putih cenderung memiliki lebih sedikit pigmen (melanin) di kulit, hal ini berarti Anda memiliki lebih sedikit perlindungan dari radiasi UV yang bersifat merusak sehingga Anda lebih memungkinkan untuk mengalami penyakit melanoma daripada seseorang dengan kulit yang lebih gelap
- Riwayat terbakar sinar matahari. Sengatan matahari yang menyebabkan kulit terbakar dapat meningkatkan risiko melanoma
- Tinggal di dataran tinggi. Di dataran tinggi sinar matahari mengenai tubuh secara langsung sehingga jumlah radiasi UV yang mengenai tubuh akan lebih tinggi daripada mereka yang tinggal di dataran yang lebih rendah
- Memiliki banyak tahi lalat (50 bahkan lebih) dan juga memiliki tahi lalat yang bentuknya tidak biasa dapat meningkatkan risiko melanoma. Hal ini dikenal sebagai nevus displastik yaitu tahi lalat yang cenderung lebih besar dari normal, memiliki batas yang tidak teratur, dengan warna yang tidak merata
- Riwayat keluarga melanoma. Jika keluarga dekat seperti orang tua atau saudara kandung menderita melanoma, Anda juga memiliki peluang lebih besar untuk terkena melanoma
- Sistem kekebalan tubuh rendah. Orang dengan sistem kekebalan tubuh yang rendah memiliki peningkatan risiko melanoma dan kanker kulit lainnya. Sistem kekebalan tubuh Anda mungkin terganggu jika Anda minum obat untuk menekan sistem kekebalan, atau jika Anda memiliki penyakit yang merusak sistem kekebalan, seperti AIDS.

Tanda dan gejala melanoma

Tanda-tanda yang harus diwaspadai seperti:

- Tahi lalat yang semakin besar
- Terjadi perubahan bentuk pada tahi lalat
- Adanya perubahan warna pada tahi lalat
- Tahi lalat yang mudah berdarah
- Adanya keluhan gatal atau perih pada tahi lalat.

Untuk membantu Anda mengidentifikasi karakteristik tahi lalat yang tidak biasa yang mungkin mengindikasikan melanoma atau kanker kulit lainnya, pikirkan huruf ABCDE:

- **A** untuk bentuk **assymetry** (asimetris). Cari tahi lalat dengan bentuk tidak beraturan, seperti dua bagian yang tampak sangat berbeda
- **B** untuk **border** (batas tidak beraturan). Cari tahi lalat dengan batas tidak beraturan, berlekuk atau bergigi, ini karakteristik melanoma
- **C** untuk **color** (perubahan warna). Cari pertumbuhan yang memiliki banyak warna atau warna tahi lalat yang tidak merata
- **D** untuk **diameter** (ukuran). Cari pertumbuhan baru pada tahi lalat yang lebih besar dari 1/4 inci (sekitar 6 milimeter)
- **E** untuk **evolving** (berkembang). Adanya perubahan dari waktu ke waktu, seperti tahi lalat yang ada

lalu mengalami pembesaran, perubahan bentuk, atau warna. Tahi lalat juga dapat berkembang dengan tanda dan gejala baru, seperti gatal atau adanya pendarahan.

Tahi lalat yang mengarah ke keganasan (kanker) sangat bervariasi bentuknya. Beberapa orang mungkin menunjukkan semua perubahan yang tertulis diatas, sementara yang lain mungkin hanya memiliki satu atau dua karakteristik yang tidak biasa.

Pencegahan melanoma

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya melanoma seperti:

- Hindari sinar matahari di siang hari. Bagi banyak orang di Amerika Utara, sinar matahari paling kuat antara sekitar pukul 10 pagi dan 4 sore. Jadwalkan kegiatan di luar ruangan di luar waktu tersebut, bahkan saat langit mendung. Menghindari sinar matahari secara langsung membantu Anda menghindari kulit terbakar yang menyebabkan kerusakan kulit yang meningkatkan risiko terkena kanker kulit. Paparan sinar matahari yang terakumulasi dari waktu ke waktu juga dapat menyebabkan kanker kulit
- Gunakan tabir surya setiap hari dengan SPF minimal 30, bahkan pada saat langit mendung. Oleskan tabir surya ketika beraktivitas dan aplikasikan kembali setiap dua jam atau lebih sering jika Anda sedang berenang atau berkeringat
- Kenakan pakaian pelindung. Tutupi kulit Anda dengan pakaian gelap yang menutupi lengan dan kaki Anda, kenakan topi bertepi lebar yang memberikan perlindungan lebih baik dari topi biasa, dan menggunakan kacamata hitam dan carilah yang menghalangi kedua jenis radiasi UV yaitu sinar UVA dan UVB
- Hindari penyalakan lampu tempat tidur apabila tidak dibutuhkan. Lampu tempat tidur memancarkan sinar UV dan dapat meningkatkan risiko kanker kulit
- Kenali kulit Anda sehingga Anda akan melihat apabila ada perubahan pada tahi lalat Anda. Periksa kulit Anda sesering mungkin untuk pertumbuhan kulit baru atau perubahan pada tahi lalat, bintik-bintik, benjolan, dan tanda lahir yang ada. Dengan bantuan cermin, periksa wajah, leher, telinga, dan kulit kepala Anda. Periksa dada dan badan Anda serta bagian atas dan bawah lengan tangan Anda. Periksa bagian depan dan belakang kaki Anda termasuk telapak kakidan ruang di antara jari-jari kaki Anda. Anda juga disarankan memeriksa di daerah genital Anda.

Pengobatan melanoma

Apabila Anda menemui tanda – tanda seperti yang diterangkan diatas, sebaiknya segera menjumpai dokter spesialis kulit. Dikarenakan melanoma merupakan kanker dengan pertumbuhan dan penyebaran yang cepat, maka sebaiknya pemeriksaan lanjutan dan pengobatan segera di lakukan. Tindakan pengobatan tergantung tingkat keparahan penyakitnya.

Referensi :

- American Cancer Society (2021). Melanoma Skin Cancer.
- National Health Service (2020). Symptoms Skin Cancer (Melanoma).
- Mayoclinic (2020). Melanoma.