

Trwa XI Ogólnopolski Tydzień Świadomości Czerniaka

Budowanie świadomości oraz zachęcenie do rozważnej i ochrony skóry przed promieniami UV podczas wakacyjnego odpoczynku to cel **XI Tygodnia Świadomości Czerniaka**, trwającego w dniach **17 - 23 maja**. Za pośrednictwem tegorocznego hasła „*Baw się dobrze! #NIEspieczRAKA*” zwraca się uwagę na konieczność przestrzegania zasad profilaktyki wśród wszystkich dorosłych, bez względu na wiek, preferencje i wybrany sposób spędzania wolnego czasu na zewnątrz – aktywnie, na sportowo i w biegu czy spokojnie, na leżaku we własnym ogrodzie.

Złote zasady ochrony przed czerniakiem

Proste do wdrożenia w każdej sytuacji, nie tylko w trakcie urlopu – zasady profilaktyki są skutecznym sposobem na ograniczenie możliwości zachorowania na czerniaka. Ich stosowanie powinno stać się ugruntowanym nawykiem w każdej sytuacji, wśród wszystkich grup wiekowych.

Zasady warte zapamiętania i przestrzegania:

- Używanie kremów z odpowiednio wysokim filtrem UV;
- Noszenie okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, koszulki i nakrycia głowy;
- Unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce, szczególnie w godzinach 11.00-16.00;
- Bezwzględne unikanie solarium;
- Coroczna kontrola znamion u lekarza dermatologa lub chirurga onkologa, a w międzyczasie regularna samoobserwacja skóry – w przypadku pojawienia się niepokojących zmian lub nowych znamion – natychmiastowy kontakt ze specjalistą.

Złote Zasady Ochrony Skóry



Unikaj słońca między godziną 11:00 a 16:00



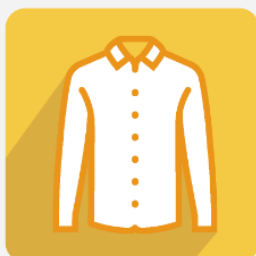
Unikaj korzystania z solarium



Noś kapelusz lub czapkę zakrywającą kark i uszy



Stosuj kremy z filtrem SPF



Wybieraj odzież zakrywającą ramiona



Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV



Regularnie kontroluj znamiona u lekarza specjalisty

SEKCJA
DERMATOLOGII
ONKOLOGICZNEJ

Akademia
czerniaka
10 Lat

Polskie Towarzystwo
Chirurgii Onkologicznej

znamię!
znam je?

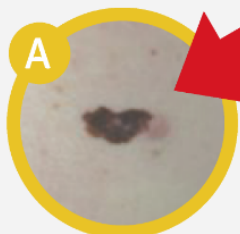
ABCDE Czerniaka

Czerniak jest jednym z najłatwiejszych do zdiagnozowania nowotworów, ponieważ rozwija się na powierzchni skóry i może być zauważony gołym okiem. Co ważne, szansa na jego całkowite wyleczenie wynosi blisko 100%, w przypadku, gdy zostanie rozpoznany odpowiednio wcześnie. Aby było to możliwe, warto poznać charakterystyczne cechy, pozwalające zidentyfikować czerniaka. Zostały one zebrane w tzw. czerniakowe ABCDE.

- **A-symetria** – znamię wylewające się na jedną stronę;
- **B-rzegi poszarpane** – znamię, którego brzegi nie są gładkie, które nie jest okrągłe/owalne;
- **C-zerwony, czarny**, niejednolity kolor znamienia;
- **D-uży rozmiar** – znamię o wielkości powyżej 6 mm;
- **E-wolucja** – znamię, które zmieniło się w krótkim czasie, powiększa się, unosi nad powierzchnię skóry, swędzi, pęka, piecze, wokół którego powstało kilka nowych znamion.

Poznaj **ABCDE** czerniaka

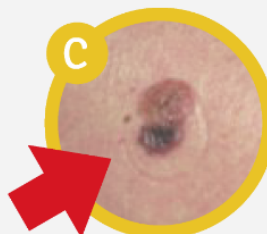
Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu



A
asymetria,
np. znamię
wylewające
się ja jedną
stronę



B
brzegi,
poszarpane,
nierównomierne,
posiadające
zgrubienia



C
czerwony,
czarny,
niejednolity
kolor



D
duży rozmiar,
wielkość zmiany
powyżej 6mm



E
ewolucja,
czyli postępujące
zmiany zachodzące
w znamieniu