

# **12 maja - Europejski Dzień Walki z Czerniakiem**

## 12 MAJA

## Europejski Dzień Walki z Czerniakiem

## 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

Polskie Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej

znamię! znam je?

Czerniak to nowotwór złośliwy skóry, charakteryzujący się niezwykle dynamicznym wzrostem. Wywodzi się z melanocytów - komórek wytwarzających barwnik zwany melaniną. Melanina sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym, czyli np. w kontakcie z promieniowaniem słonecznym czy promieniowaniem stosowanym w solarium.

Czerniak skóry może rozwinąć się u każdego. Polacy z powodu jasnej karnacji skóry o tzw. fototypie 1 lub 2, są w dużym stopniu narażeni na czerniaka. Za najistotniejsze czynniki zwiększonego ryzyka zachorowania uznaje się intensywne działanie promieniowania UV naturalnego (promienie słoneczne) i sztucznego (solaria), stałe drażnienie mechaniczne lub chemiczne skóry, niską zawartość barwnika w skórze oraz predyspozycje genetyczne.

Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale mogą wystąpić także w obrębie ust, nosa czy gałki ocznej.

Znajomość cech charakterystycznych czerniaka i regularna obserwacja znamion może pomóc we wcześniejszym wykryciu podejrzanych zmian, a tym samym dać szansę na całkowite wyleczenie. Na co zwrócić uwagę podczas samokontroli znamion oraz jak zróznicować czerniaka od zwykłego znamienia? Pomocna będzie w tym znajomość jego cech charakterystycznych, które dla ułatwienia zostały ujęte w tzw. „Czerniakowym ABCDE” i określają:

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

Profilaktyka skóry dotyczy każdej osoby, bez względu na płeć, wiek, czy rodzaj wykonywanej pracy. Bardzo ważna w profilaktyce jest czujność i prowadzenie samodzielnej obserwacji znamion, również pieprzyków i piegów.

W przypadku pojawienia się wątpliwości należy jak najszybciej umówić się na wizytę u dermatologa lub chirurga onkologa, który za pomocą dostępnych metod (m.in. dermoskopu) potwierdzi lub obali podejrzenia. Taka wizyta zalecana jest przynajmniej raz w roku.

W dniach 13-19 maja br. obchodzić będziemy XIII Tydzień Świadomości Czerniaka pod hasłem „Chroń skórę zawodowo!” Już od 13 lat głównym celem Tygodnia Świadomości Czerniaka jest budowanie świadomości na temat istoty ochrony skóry przed czerniakiem wśród różnych grup Polaków.

Zachęcamy do dbania o swoje zdrowie, a tym samym obserwowania znamion skóry.

## 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

SEKCJA DERMATOLOGII ONKOLOGICZNEJ

Akademia Czerniaka 10

Polskie Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej

znamię! znam je?

Dowiedz się więcej: <https://gliwice.nio.gov.pl/dla-pacjenta/czerniak> <https://www.akademiaczerniaka.org/>

---