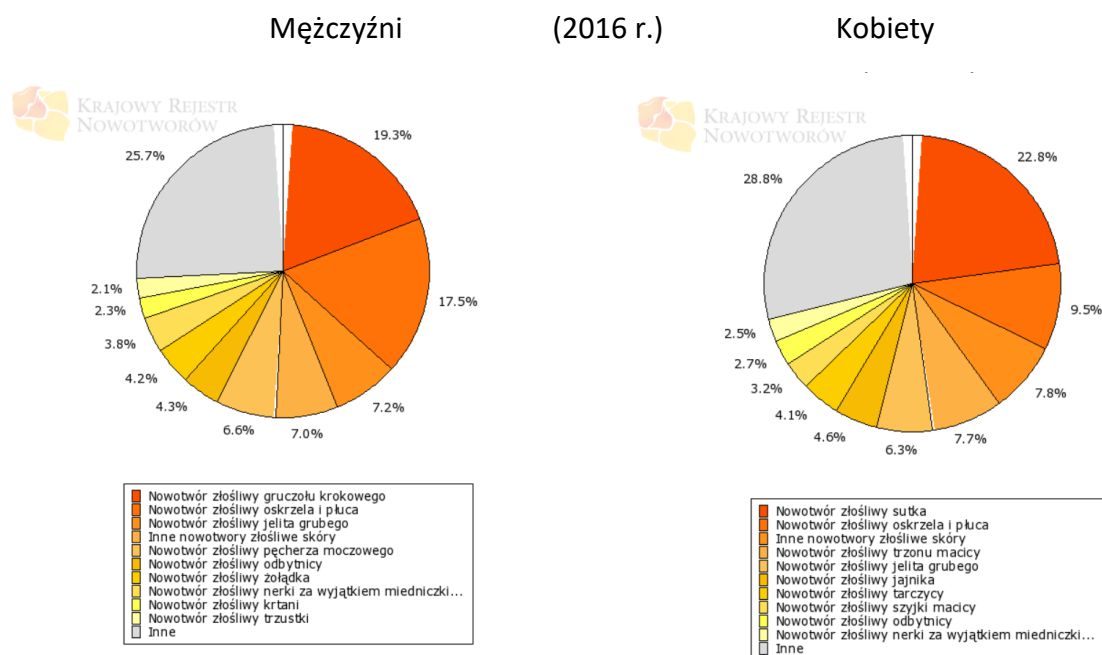


## Tydzień Świadomości Czerniaka

W Europejskim Dniu Walki z Czerniakiem, przed Tygodniem Świadomości Czerniaka a także przed wakacjami, warto zachęcać Polaków do rozważnego korzystania z kąpieli słonecznych oraz regularnego samobadania skóry.

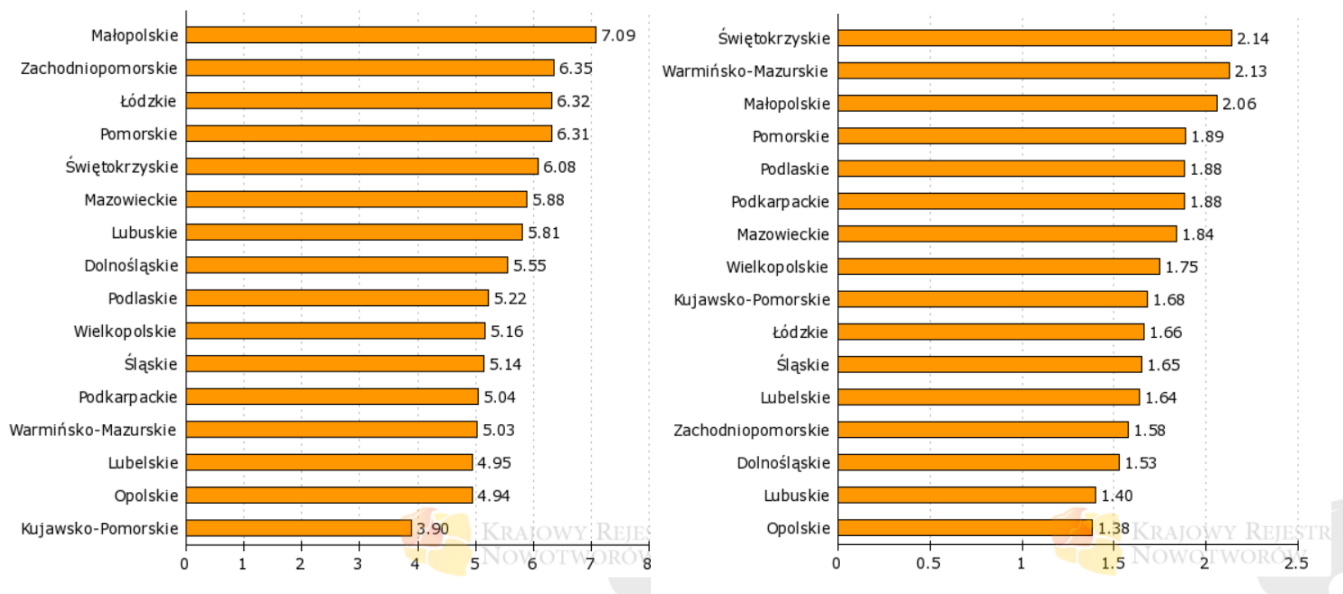
Zgodnie z danymi Krajowego Rejestru Nowotworów, nowotwory złośliwe skóry zajmują trzecią u kobiet oraz czwartą u mężczyzn pozycję na liście najczęściej rozpoznawanych nowotworów złośliwych (ryc. 1).



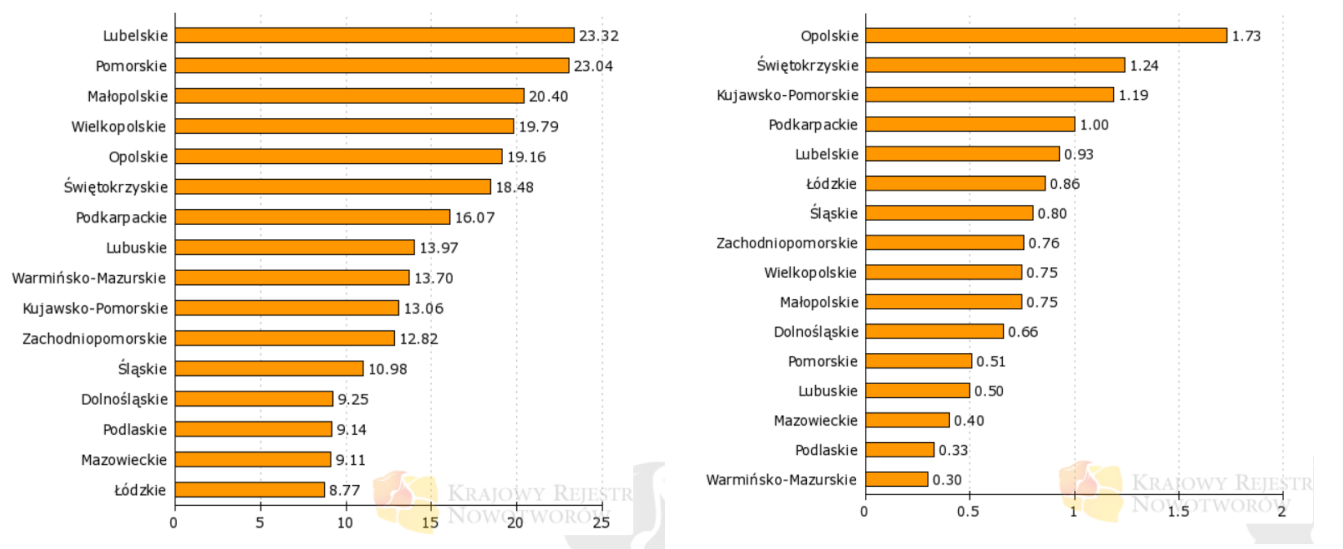
Ryc. 1. Najczęstsze nowotwory złośliwe – zachorowania, Polska [KRN]

Każdego roku rozpoznawanych jest ponad 3 600 nowych zachorowań na czerniaka złośliwego skóry oraz ponad 12 100 przypadków zachorowań na inne nowotwory złośliwe skóry. W 2016 roku standaryzowany współczynnik zachorowalności na czerniaka złośliwego skóry waha się od 7 do 4 przypadków/100 000 osób w populacji (ryc. 2) oraz od 23 do 9/100 000 w przypadku pozostałych nowotworów złośliwych skóry (ryc. 3). Według Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego czerniak złośliwy to jeden z najczęściej występujących nowotworów u młodych kobiet. Jak twierdzą specjaliści, w Polsce wyleczalność czerniaka jest nadal niższa niż w krajach Europy Zachodniej, a różnice nie wynikają w znacznej mierze z drogich terapii, a raczej z zaawansowanego stadium choroby w momencie wykrycia (które to przypadki w Polsce wynoszą 30%), co determinuje wyniki leczenia. Według Departamentu Statystyki i Prognoz Aktuarnych ZUS w III kwartale 2016 r. czerniak złośliwy (C43) wiązał się z wystawieniem 1 154 zaświadczeń lekarskich i absencją chorobową na poziomie 22 698. Czerniak skóry diagnozowany jest w Polsce najczęściej w II stadium zaawansowania (56%). Wśród skutecznych sposobów walki z narastającą zachorowalnością należy wymienić na pierwszym miejscu edukację zdrowotną (zwłaszcza osób w wieku aktywności zawodowej, grup o podwyższonym ryzyku rozwoju nowotworów jak i samych pracowników placówek

POZ - jako kluczowych edukatorów społeczeństwa). Kolejnym elementem niezbędnym w działaniach na rzecz obniżenia zachorowalności na nowotwory skóry jest zmiana zachowań i wzmożenie czujności onkologicznej, gdyż wśród najistotniejszych czynników zwiększających ryzyko zachorowania wymienia się intensywne działanie promieniowania ultrafioletowego naturalnego (promienie słoneczne) i sztucznego (np. łóżka opalające, solaria), stałe drażnienie mechaniczne lub chemiczne znamion, niską zawartość barwnika w skórze oraz predyspozycje genetyczne (np. rodzinny zespół znamion atypowych).



Ryc. 2. Standaryzowane na wiek współczynniki zachorowalności i umieralności na czerniaka zł. skóry – Polska; M+K; 2016 [KRN]



Ryc. 3. Standaryzowane na wiek współczynniki zachorowalności i umieralności na inne n. zł. skóry – Polska; M+K; 2016 [KRN]

Z punktu widzenia wykonywanego zawodu najbardziej narażeni na zachorowanie są: rolnicy, pracownicy branży budowlanej i drogowej. Istnieją dowody wskazujące, iż dla osób

pracujących na powietrzu ryzyko rozwoju nowotworów skóry rośnie w zależności od stażu pracy, co ma związek ze skumulowaną dawką promieniowania UV. Np. u osób pracujących na powietrzu przez 7 dni w tygodniu ryzyko zachorowania na raka kolczystokomórkowego może wzrastać nawet 20-krotnie w stosunku do osób pracujących 1-2 dni poza pomieszczeniami zamkniętymi. Ponadto niestosowanie ochrony przeciwśłonecznej, w szczególności unikanie cienia oraz ubrań zakrywających skórę istotnie zwiększa ryzyko zachorowania na czerniaka. Tymczasem, poważne oparzenia słoneczne powstałe na skutek zawodowych ekspozycji słonecznych są również czynnikiem ryzyka zachorowania na czerniaka. Reasumując - warunki pracy zawodowej jak i zachowania badanych w miejscu pracy powinny stać się celem programów edukacyjnych skierowanych do osób zatrudnionych na stanowiskach ekspozowanych na UV.

W profilaktyce nowotworów skóry, poza rozsądnym korzystaniem z kąpeli słonecznych i ochroną skóry przed poparzeniami słonecznymi warto pamiętać o comiesięcznym samobadaniu (instruktaż samobadania znajdziecie Państwo w zakładce „[Filmy i materiały dla pacjentów](#)”) oraz przynajmniej raz w życiu skorzystać z badania skóry u specjalisty – doskonałą okazję do tego stwarza Ogólnopolski Program Profilaktyki Nowotworów Skóry.