

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

Ministerstwo
Zdrowia



...dlatego **zabezpieczam skórę** przed nadmiernym promieniowaniem UV, nie korzystam z solarium, regularnie badam znamiona

Czerniak

to złośliwy nowotwór skóry, którego główną przyczyną jest nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV.

Wcześnie wykryty czerniak jest wyleczalny.

www.planujedlugiezycie.pl





NOWOTWORY skóry

Czym są nowotwory złośliwe skóry?

Nowotwory skóry to najczęstsze nowotwory u osób o jasnym kolorze skóry i stanowią około 30% wszystkich wykrywanych nowotworów złośliwych. Mogą występować na całej powierzchni skóry, jednak najczęściej pojawiają się na odsłoniętych częściach ciała. Większość z nich można w pełni wyleczyć za pomocą prostego zabiegu chirurgicznego.

Co to jest czerniak?

Czerniak jest jednym z najczęściej spotykanych nowotworów złośliwych skóry. Jest najbardziej agresywny spośród wszystkich nowotworów skóry, diagnozowany również u młodych ludzi. Charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz możliwością tworzenia przerzutów, które są trudne w leczeniu. Tymczasem usunięcie czerniaka, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana pozwala na wyleczenie ponad 90% chorych. Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie nowotworu!

Czy jestem w grupie podwyższonego ryzyka?

Ryzyko zachorowania na czerniaka i inne nowotwory złośliwe skóry wzrasta jeżeli:

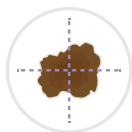
- posiadasz jasną karnację, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegę;
- masz dużą liczbę znamion barwnikowych i znamion w miejscach drażnienia;
- doznałeś oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie;
- słabo tolerujesz słońce, opalasz się z dużym trudem lub w ogóle;
- przebywasz w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie;
- w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry;
- korzystasz z solarium.



Na co muszę zwracać uwagę?

Nowotwory skóry można łatwo zdiagnozować samemu, jeśli obserwuje się swoją skórę. Zawsze kiedy widzisz nowe znamiona, narośla, przebarwienia lub zmiany w już istniejących pieprzykach jest to sygnał, aby jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

Szczególnie zwróć uwagę na cechy charakterystyczne czerniaka – zapamiętując **ABCDE** czerniaka:



Asymetria

np. znamię „wylewające się” na jedną stronę



Brzegi

poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia



Czerwony, czarny,

niejednolity kolor



Duży

rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6 mm



Ewolucja,

czyli postępujące zmiany w znamieniu

Jak mogę uchronić się przed nowotworami złośliwymi skóry?

- Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.
- Jak zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, udaj się do chirurga-onkologa lub dermatologa.
- Unikaj słońca od 11.00 do 16.00.
- Jeśli chcesz się opalać, rób to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych.
- Nie opalaj się w solarium.
- Przynajmniej raz w roku odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa.



Jak wygląda badanie skóry?

Wszelkie znamiona, narośla, pieprzyki, które mogą budzić niepokój, powinny zostać zbadane przez lekarza dermatologa lub chirurga-onkologa i w razie jakichkolwiek wątpliwości, wycięte. Badanie przeprowadzane u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Lekarz ogląda skórę za pomocą dermatoskopu, badanie to pozwala wychwycić wszelkie nietypowe zmiany.

Jak leczyć czerniaka i inne nowotwory złośliwe skóry?

Czerniak oraz inne nowotwory skóry we wczesnym stadium są łatwe do wyleczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki. Często dokonuje się także biopsji węzłów chłonnych położonych najbliżej nowotworu, a jeśli choroba jest zaawansowana włącza się także inne formy leczenia, np. immunoterapię, terapię celowaną czy radioterapię.

Dowiedz się więcej na stronie

www.planujedlugiezycie.pl



Ministerstwo
Zdrowia



NSO
NARODOWA STRATEGIA
ONKOLOGICZNA

Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.